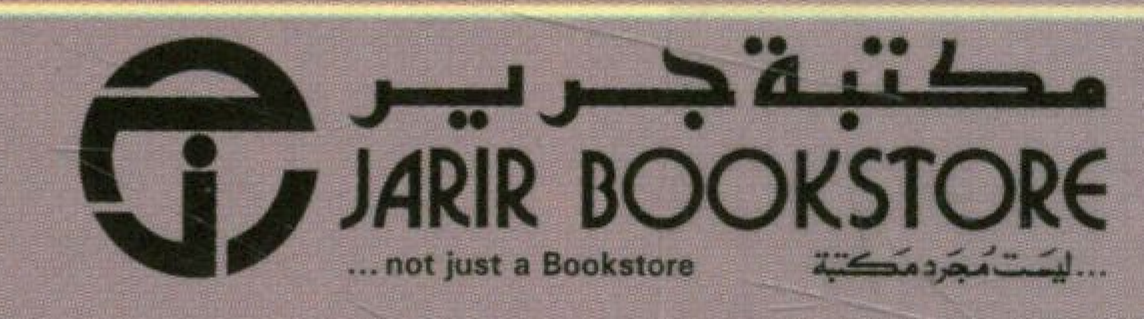
واين دبليو. داير

مؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا Wisdom of the Ages

مواطن الضعف لديك

نصائح مفصلة خطوة بخطوة من أجل الهروب من فخ التفكير السلبي والسيطرة على حياتك

أكثر من ستة ملايين نسخة تم بيعها



مواطن
الضعف لديك

مواطن الضعف لديك

الكتاب الأكثر مبيعاً

تم بيع أكثر من ستة ملايين نسخة!

اهرب من التفكير السلبي وهيمن على حياتك

د. واين دبليو. داير





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع
الطبعة الأولى ٢٠١٤

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١-تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠ + - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣ +

Wayne W. Dyer

Author of the National Bestseller Wisdom of the Ages

Your Erroneous Zones

Step-by-Step Advice for Escaping the Trap of Negative Thinking and Taking Control of Your Life



من أنت؟

وكيف تصف ذاتك؟ كي تجيب عن هذين السؤالين، فعلى الأرجح ستحتاج إلى العودة إلى تاريخ حياتك، إلى ذلك الماضي الذي عشته وانقضى، غير أنك بلا شك مازلت مقيداً به، وتجد من الصعوبة بمكان أن تفر منه. ما تصنيفاتك لذاتك؟ وهل تراكمت لديك بعض العبارات المحفوظة التي قيدت نفسك بها على مدار حياتك؟ وهل لديك درج مليء بالمفاهيم الذاتية التي تستخدمها بشكل منتظم؟ ربما تشتمل هذه المفاهيم على عبارات أو صيغ معينة مثل: "أنا عصبي"، "أنا خجول"، "أنا كسول"، "أنا أفتقر إلى الحس الموسيقي"، "أنا أخرق"، "أنا كثير النسيان"، وكتالوج كبير من "أنا كذا، وأنا كذا . . ." تستخدمه. . . والتصنيفات التي تصف بها نفسك ليست سيئة في حد ذاتها ولكن يمكن أن تستخدم بأساليب تجلب الضرر. إن استخدام هذه العبارات المحفوظة التي تصف بها نفسك بكذا وكذا قد تصبح عائقاً لنموك وتطورك. فمن السهل أن تستخدم تلك العبارات الجاهزة كمبررات لعدم قيامك بالتغيير وبقائك على حالك.

■ المحتويات

■ المقدمة: رأي شخصي

وقف متحدث أمام مجموعة من مدمني الكحول وهو عازم على أن يبين لهم أن الخمر شرٌ ليس بعده شر. ووضع أمامهم على المنصة إناءين يبدوان متماثلين، ووضع بكل منهما سائلاً شفافاً. أحد الإناءين كان به ماء نقي أما الآخر فكان به كحول مركز. وقام هذا الرجل بوضع دودة صغيرة في إناء الماء. وشاهد كل الحاضرين الدودة وهي تسبح متجهة إلى أحد جانبي الإناء وعنده استطاعت أن تزحف حتى وصلت إلى فوهة الإناء. بعد ذلك قام بوضع الدودة ذاتها في إناء الكحول فتحللت أمام أعينهم. هنا تساءل المتحدث:

"ما الدرس الذي نتعلمه من هذه التجربة؟" فرد عليه صوت أتى من مؤخرة الحجرة قائلاً بوضوح: "لقد علمت الآن أنه إن شرب أحدنا الكحول فسوف يقضي سريعاً على ما بجسمه من ديدان".

هذا الكتاب به كثير من "الديدان"؛ بمعنى أنك سوف تسمع وسوف تلاحظ بالضبط ما تريد سماعه بناءً على كثير من قيمك ومعتقداتك وأهوائك الذاتية وكذلك تاريخك الشخصي. إن سلوك إحباط الذات وطرق التغلب عليه تعد بمثابة أمور شديدة الحساسية. فربما يكون تأملك لذاتك بتعمق ونظرك إليها بعين التغيير أمراً يشغل اهتمامك ومع ذلك فإن سلوكك يسير في اتجاه آخر. إن التغيير ليس بالأمر الهين. إذا كنت كأغلب الناس فإن كل جزء من أجزائك سيقاوم ما تقوم به من جهد للتخلص من الأفكار التي تعزز من سلوك ومشاعر خسران الذات. ولكن على الرغم من هذه "الديدان"، فإنني أعتقد أن هذا الكتاب سيحظى بإعجابك. إنني أحبه كثيراً وشعرت بالسرور لأنني أنا الذي قمت بكتابته.

وإذا كنت لا أؤمن بأن الصحة العقلية يجب التعامل معها باستخفاف وكذلك لا أؤيد الرؤية التي تنادي بأن الصحة العقلية هي بمثابة أمر جد خطير فلا مزاح فيه ولا دعابة وتتسم بأنها قضية مليئة بالعبارات والأقوال التي يكتنفها الغموض كثيراً، فلقد حاولت أن أتجنب الشروح الغامضة والمعقدة وذلك لأنني لا أؤمن بأن تحقيق السعادة أمر معقد.

إن تمتع الفرد بالصحة يعتبر أمراً طبيعياً وفطرياً ووسائل تحقيقه في متناول كل منا. إنني أعتقد أن عناصر الحياة الفعالة هي

بمثابة خليط متوازن من العمل الجاد والتفكير السليم وروح الفكاهة والثقة بالنفس. وأنا على النقيض لا أؤمن بالمعادلات الخيالية والوهمية والرحلات التاريخية والتي فيها تعيش الماضي لتكتشف أنك أسيئت معاملتك وأن الآخرين هم المسئولون عن تعاستك.

إن هذا الكتاب يلخص طريقة ممتعة يمكن أن تصل من خلالها إلى السعادة؛ وهي طريقة تقوم على توليك مسئوليتك تجاه نفسك وتعهدك لها إضافة إلى وجود رغبة أكيدة لديك في أن تكون ما تريد أن تكونه في هذه اللحظة وهذه الطريقة بسيطة وتتفق مع الفطرة السليمة. إذا كنت إنساناً يتمتع بالصحة والسعادة، فلربما تقول في نفسك: "في مقدوري أن أكتب مثل هذا الكتاب" وأنت محق في ذلك، فأنت لست في حاجة لأن تكون لديك خلفية مهنية في الإرشاد النفسي أو درجة دكتوراه في مجال المهن التي تقدم المساعدة في تفهم مبادئ الحياة الفعالة. وتلك المبادئ لا تتعلمها في فصل دراسي أو من كتاب. فاهتمامك والتزامك بتحقيق سعادتك الشخصية هما السبيل لتعلمها والإلمام بها. وهذا شيء أسعى كل يوم لتحقيقه وفي الوقت ذاته أساعد الآخرين على أن يختاروا لأنفسهم كما اخترت لنفسي.

كل فصل من فصول هذا الكتاب يعد بمثابة جلسة إرشاد. وهذه الطريقة يُرجى من ورائها إتاحة أكبر قدر من الفرص لإعانة الذات. وهنا أقوم باستكشاف موطن الضعف أو نوع من أنواع السلوك المدمر للذات وأقوم بفحص الجذور التاريخية للسلوك في ثقافتنا (وبالتالي السلوك الخاص بك أنت). وينصب التأكيد على مد يد العون لك لتفهم السبب وراء احتجازك لنفسك في هذا الموطن الذي ينطوي على

قهر الذات. ثم أقوم بتوضيح التفاصيل المتعلقة بالسلوكيات النوعية والتي تقع في هذا الموطن. إن أنواع السلوك التي نحن بصدد الحديث عنها هي تلك الأفعال اليومية التي ربما تبدو مقبولة تماماً ولكن تضر في الواقع بسعادتك الشخصية وليست هناك أمثلة مستقاة من حالات إكلينيكية مضطربة عاطفياً على نحو خطير ولكن هناك مظاهر عصابية تظهر علينا جميعاً كل يوم. بعد أن نتبين السلوكيات الخاصة بموطن الضعف سننتقل إلى بحث وفحص أسباب الثبات على سلوكك الذي لا يحقق لك السعادة. إن هذا يستلزم إلقاء نظرة واعية على المنظومة السيكولوجية التي تشجعك على التمسك بسلوك إحباط الذات بدلاً من التخلص منه. إن هذا الجزء هو محاولة للإجابة على الأسئلة: "ما الذي أستفيده من السلوك الخاطئ؟" ولماذا أنا مصر على ذلك السلوك رغم أنه يضرني كثيراً؟". وعندما تفحص كل موطن من مواطن الضعف، ستلحظ بلا أدنى شك أن كل أجزاء الكتاب التي أتحدث فيها عن المكاسب لها رسائل متماثلة. إنك ستكتشف أن أسباب ثباتك على السلوك العصابي أمر وارد في كل مواطن الضعف. إنك تتمسك أساساً بهذا السلوك الذي تعلمته لأنك ترى أنه الأسلم والأكثر أماناً حتى وإن كان مدمراً للذات. وعلاوة على ذلك فإنه يمكنك أن تلقي عن كاهلك ضرورة التغيير وتحمل المسئولية وذلك إذا أبقيت على مواطن الضعف كما هي. إن المكاسب الخاصة بالأمن والاطمئنان سوف تتضح عبر هذا الكتاب. وستبدأ في إدراك أن المنظومة السيكولوجية للتمسك بهذه السلوكيات تعمل بحيث تبعد عنك اللوم وتضيع عليك فرصة التغيير. إن حقيقة أنك تتشبث بسلوكيات كثيرة مدمرة للذات لسبب واحد فقط تجعل

النمو الكامل لك أمراً ممكناً. قم بإزالة هذه الأسباب وسوف تستأصل بذلك كل مواطن ضعفك.

ويُختتم كل فصل ببعض الاستراتيجيات المباشرة لإزالة سلوك الحط من قدر الذات. وهذا بالضبط ما تدور في محوره جلسة الإرشاد. وبمعنى آخر استكشاف الصعوبة ومكان ظهورها وتفحص سلوك إحباط الذات وبحث الأسباب المؤدية للسلوك والاستراتيجيات والوسائل الملموسة للتخلص منه.

ومن حين لآخر ربما يدهشك في هذه الطريقة ما بها من تكرار. وهذه ولا شك علامة طيبة تدل على التفكير الفعال. لقد عملتُ كمعالج لسنوات كثيرة، وأعلم أن التفكير الفعال والذي يغير من السلوك التدميري للذات لا يتحقق لمجرد شيء يقال، إذ لابد أن يتكرر البحث والفحص مراراً وتكراراً. وإلى أن يتم قبوله تماماً وفهمه فهماً جيداً، عندئذ يمكنك البدء في تغيير السلوك. ولعل ذلك يوضح لك السبب وراء تعرضي لموضوعات معينة مراراً وتكراراً في صفحات هذا الكتاب ويبدو وكأنه لزاماً علي أن أعرض لها في جلسات إرشادية متعاقبة.

وهناك موضوعان رئيسيان يتخللان كل صفحات هذا الكتاب. ويتضمن الأول فيهما قدرتك على الاختيار فيما يتعلق بعواطفك الشخصية. عليك أن تبدأ في فحص حياتك على ضوء الاختيارات التي قمت بها أو التي أخفقت في القيام بها. إن هذا يحملك المسئولية كاملة تجاه فهمك لنفسك وشعورك نحوها. إنك لكي تحقق لذاتك السعادة ولكي تكون أكثر فعالية في حياتك فعليك أن تكون

أكثر دراية ووعياً بما هو متاح أمامك من خيارات. إنك لست إلا مجموعة من الاختيارات. ومن خلال تجاربي الطويلة وخبراتي الثرية فإنني أعتقد أنه بقدر مناسب من التشجيع والتحفيز والجهد يمكنك أن تحقق لنفسك ما اخترت لها أياً كان اختيارك.

أما الموضوع الثاني والذي سيتم التركيز عليه عبر هذه الصفحات فهو أن تكون مسئولاً عن كل لحظة من لحظات حاضرك. هذه العبارة سترد كثيراً وهي تمثل ركناً ركيناً في التغلب على مواطن الضعف وتحقيق السعادة لنفسك. إنها لحظة واحدة فحسب التي فيها يمكنك أن تجرب أي شيء وهي لحظة الحاضر. وبالرغم من ذلك فإننا نقوم بإهدار وقت كبير وهائل في تعويلنا على خبرات وتجارب الماضي والمستقبل وتركيزنا المزمن عليهما. إنك إن استطعت أن تحول حاضرك إلى حاضر مليء بالإشباع الكامل للذات، فإن ذلك يعتبر الأساس السليم للحياة الفعالة. وعلى الجانب الآخر وبشكل واقعي فإنه تنشأ السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات (مواطن الضعف) عن جهود تُبذل يبغي من ورائها المرء أن يحيا لحظة أخرى غير لحظته الحالية.

وسيتم التأكيد على قضية الاختيار وأن يحيا الفرد حاضره في كل صفحة تقريباً من صفحات هذا الكتاب. وبقراءة واعية متأنية، فإنك بسرعة ستطرح على نفسك هذه الأسئلة والتي لم تطرحها عليها من قبل: "لماذا أختار لنفسي الآن الشعور بالضيق؟" و"كيف يمكنني استثمار كل لحظة من لحظات الحاضر؟". هذه الأسئلة تعد بمثابة هواجس واستفسارات نفسية تنبع من داخل الشخص الذي

ينأى بنفسه بعيداً عن مواطن الضعف في اتجاه الثقة بالنفس والسعادة.

وأختتم هذا الكتاب بنموذج مختصر لحياة شخص تمكن من التغلب على مواطن الضعف لديه ويعيش الآن في عالم عاطفي يتم التحكم فيه من الداخل: من ذات الفرد وليس من الخارج. وإليك خمسة وعشرين سؤالاً موضوعة لقياس مدى قدرتك على اختيار السعادة وإشباع الذات. تناول هذه الأسئلة بموضوعية شديدة وقم بتقييم نفسك وإلى أي مدى تحيا لحظات الحاضر. الرد بالإيجاب يعني سيطرتك على حياتك والمقدرة الفعالة على الاختيار.

١. هل تؤمن بأن عقلك وتفكيرك ملكك أنت وحدك؟ (الفصل ١)
٢. هل أنت قادرٍ على التحكم في مشاعرك؟ (الفصل ١)
٣. هل أنت محفزٍ من داخلك وليس من البيئة المحيطة بك؟ (الفصل ٧)
٤. هل أنت متحرر من الحاجة إلى استحسان الآخرين؟ (الفصل ٣)
٥. هل تقوم بنفسك بوضع قواعد خاصة بسلوكك؟ (الفصل ٧)
٦. هل أنت متحرر من الرغبة في الشعور بالعدالة والإنصاف؟ (الفصل ٨)
٧. هل لديك القدرة على تقبل الذات والكف عن الشكوى؟ (الفصل ٢)
٨. هل أنت متحرر من تبجيل الأبطال؟ (الفصل ٨)
٩. هل أنت فاعل أكثر من كونك ناقد؟ (الفصل ٩)
١٠. هل ترحب وتتقبل الغامض والمجهول من الأشياء؟ (الفصل ٦)
١١. هل تنأى عن وصف نفسك بعبارات مطلقة؟ (الفصل ٤)

١٢. هل يمكنك أن تحب نفسك في جميع الأوقات؟ (الفصل ٢)
١٣. هل يمكنك أن تنمي جذورك؟ (الفصل ١٠)
١٤. هل تخلصت فعلاً من كل العلاقات التي تقوم على أساس الاتكالية؟ (الفصل ١٠)
١٥. هل قمت بإزالة كل مشاعر اللوم وتعقب أخطاء الآخرين من حياتك؟ (الفصل ٧)
١٦. هل أنت متحرر من الشعور الدائم بالذنب؟ (الفصل ٥)
١٧. هل أنت قادر على أن تنأى بنفسك عن الانشغال على مستقبلك؟ (الفصل ٥)
١٨. هل يمكنك أن تهب الآخرين الحب وتتلقاه منهم؟ (الفصل ٢)
١٩. هل أنت قادر على تجنب الغضب الذي يشل حركتك في الحياة؟ (الفصل ١١)
٢٠. هل قمت بالتخلص من علة "التسويف" كأسلوب حياة لك؟ (الفصل ٩)
٢١. هل تعلمت كيف تستفيد من فشلك بفعالية؟ (الفصل ٦)
٢٢. هل يمكن أن تحقق لنفسك المتعة بشكل تلقائي دون تخطيط؟ (الفصل ٦)
٢٣. هل يمكنك تقدير وإضفاء روح الفكاهة والمرح؟ (الفصل ١١)
٢٤. هل يقوم الآخرون بالتعامل معك بالطريقة التي ترغب فيها؟ (الفصل ١٠)
٢٥. هل ما يدفعك للتطور هو تطلعك إلى البراعة والتميز وليست حاجتك إلى إصلاح عيوبك؟ (الفصل ١)

في أي لحظة من لحظات حياتك يمكنك أن ترد على كل ما سبق من أسئلة بالإيجاب إذا كنت مستعداً ألا تثقل كاهلك بكل الأوامر والواجبات التي تعلمتها خلال حياتك. إن الاختيار الحقيقي هو أن تقرر ما إذا كنت تريد لنفسك الحرية والاستقلال الشخصي أم تظل مكبلاً ومقيداً بالآمال والتوقعات التي يعلقها الآخرون عليك.

بعد أن سمعت صديقتي دوريس وارشاي محاضرة قمت بإلقائها قامت بكتابة قصيدة تحت عنوان: "اتجاهات جديدة".

لو أني أرحل لأبعد ما أستطيع،
لو أني أبلغ البهجة التي بروحي،
لو أني أحطم كل ما أعرف من أغلال،
لو أني أشعر بنمو عقلي مع روحي؛
لو أني أحيا وأكون،
لو أني أسمع نداء الحق في نفسي.

إنني على ثقة بأن هذا الكتاب سوف يأخذ بيدك لأن تتخلص من كل "الديدان"، وكل ما يحول بينك وبين تجاربك وخبراتك الحياتية الجديدة والجميلة كما أنه سيكون خير عون لك في اكتشاف واختيار توجهاتك الجديدة.

١

كن مسئولاً عن نفسك

جوهر العظمة يكمن في قدرتك على أن تُؤثر تحقيق ذاتك في ظروف يُؤْثِر فيها الآخرون الجنون.

انظر في أمرك وفتش في نفسك لتجد رفيقاً ملازماً لك، ولنسمه اسماً أفضل، وليكن "موتك" أو "حتفك". بالطبع فإن هذا الزائر قد يُشعرك بالرهبة أو الوجل، وإن أردت جعلته سلاحاً في يدك مسخراً لمنفعتك الشخصية. والأمر كله إليك أنت.

اعلم يقيناً أن الموت أمر أبدي لا مفر منه وأن حياتك قصيرة، واطرح على نفسك هذه الأسئلة: "هل ينبغي عليّ أن أتجنب الأشياء التي أنا في حاجة إليها فعلاً؟" و"هل حتماً عليّ أن أحيا حياتي كما

يريدها الآخرون لا كما أردت لنفسي؟" و"هل من المهم جمع وتكديس الأغراض؟" و"هل أنا في حاجة ملحة لأن أزيح تلك الأوهام لأحيا حياة طيبة؟" والإجابات المحتملة يمكن أن نلخصها في كلمات قلائل: عِشْ... كن نفسك... استمتع... أحببْ.

يمكن أن تصبح خشيتك من الموت أمراً سلبياً غير مُجدٍ ويمكن من ناحية أخرى أن تستغلها في أن تعين نفسك على أن تتعلم كيف تحيا حياة ناجحة فعالة. انظر شخصية أيفان إيليتش التي ابتكرها تولستوي وهو في انتظار من ينادي بالمساواة متأملاً ماضيه الذي هيمن عليه الآخرون هيمنة كاملة وحياته التي فقد فيها سيطرته على نفسه وهو يهدف من وراء ذلك إلى الالتزام بالنظام والقوانين.

"ماذا لو أن حياتي كلها كانت خاطئة؟" لقد حدث له أن اتضح أمامه أن ما كان يبدو في البداية مستحيلاً تماماً أضحى واقعاً. يعني هذا أنه يندم على أنه لم يقضِ حياته بصورة غير تلك التي قضاها عليها. وتبين له أن تلك الدوافع التي كانت جديرة بالاهتمام -وإن كانت غير ملحوظة- والتي قام بقمعها وكبتها، ربما كانت هي الصواب في نهاية المطاف، وربما كان ما تبقى هو الخطأ. وربما قد كانت كل أعماله وواجباته المهنية ونظام حياته وأسرته وجميع اهتماماته الرسمية خاطئة ولا تعدو عن كونها سراباً. لقد حاول الدفاع عن كل هذه الأمور أمام نفسه وفجأة شعر بضعف ووهن ما يدافع عنه. فلم يكن هناك من شيء أصلاً ليدافع عنه.

وفي المرة التالية التي تتأمل فيها قراراً يتعلق بما إذا كنت ستتولى مسئولية نفسك أم لا، ولكي تتمكن من الاختيار اطرح على نفسك سؤالاً مهماً مفاده: "إلى متى سأظل ميتاً؟". وبهذه النظرة

الثاقية يمكنك الآن أن تختار لنفسك طارحاً القلق والمخاوف وراء ظهرك غير منشغل البال بما إذا كنت قادراً على أن تتحمل نتيجة اختيارك أم لا، متجاهلاً الشعور بالذنب نحو هؤلاء الذين سيحيون للأبد.

إذا لم تبدأ في اتخاذ تلك الخطوات فلا تعجب في أن تحيا حياتك كلها كما أرادها الآخرون لك. ولا ريب أنك إذا أيقنت أن مكثك في الحياة محدود، فلابد أن تتمتع هذه الحياة القصيرة بالبهجة والسرور. باختصار، إنها حياتك أنت؛ فعشها كما تريدها أنت.

■ السعادة وحاصل ذكائك

إن موضوع تولي المسئولية تجاه نفسك يستلزم تحرير فكرك وذاتك من تلك الأساطير والخرافات السائدة. وعلى قمة هذه الأساطير تلك الرؤية التي تقدر مدى ذكاء الفرد بمدى قدرته على حل المسائل الصعبة والقدرة على القراءة والكتابة والحساب عند مستويات معينة وكذا حل بعض المعادلات النظرية بسرعة. هذه الرؤية لمفهوم الذكاء تعتبر أن التعليم الرسمي والتميز في تحصيل ما بالكتب بمثابة المقاييس الصحيحة لتحقيق الذات. وهي تشجع على وجود نوع من الاستكبار العقلي والتي أدت إلى آثار ونتائج مثبطة تضعف من معنويات الكثيرين. لقد سيطرت علينا فكرة أن الشخص الذي يحصل على شهادات تقدير أكثر في تعليمه والذي يبرع في جانب من جوانب النظام التعليمي (رياضيات، علوم، حفظ قدر عال من

المفردات اللغوية، ذاكرة قادرة على الاحتفاظ بعدد هائل من الحقائق، قارئ يتمتع بالسرعة في القراءة) هو شخص "ذكي". ولكن إذا قمنا بالبحث في سجلات مستشفيات الأمراض العقلية، فسنجد أنها مكتظة بعدد هائل من المرضى الذين حصلوا على شهادات ودرجات علمية موثوقة تماماً كمن ليس لديهم تلك الشهادات. إن المقياس الحق للذكاء يقدر بمدى سعادة الفرد وفعاليته في كل يوم من حياته وفي كل لحظة من يومه.

إذا كنت تتمتع بالسعادة وإذا كنت تعيش كل لحظة من حياتك فإنك ستكون جديراً بأن نطلق عليك أنك شخص تتمتع بالذكاء. ولاشك في أن القدرة على حل المسائل والمشكلات أمر مهم في اكتمال السعادة ولكن إذا علمت وأيقنت عندما تعجز عن حل مشكلة معينة أنك مازلت قادراً على أن تختار السعادة لنفسك أو على الأقل مازلت ترفض التعاسة، عندئذ يمكن أن نقول إنك تتمتع بالذكاء. إنك تتمتع بالذكاء لأن بحوزتك سلاحاً قوياً يدفع عنك الانهيار! نعم؛ الانهيار العصبي.

ربما تشعر بالدهشة إذا علمت أنه ليس هناك ما يسمى بالانهيار العصبي. فالأعصاب لا تنهار. إذا قمت بتشريح إنسان فلن تجد أثراً لانهيار هذه الأعصاب. إن الأذكياء من البشر ليس لديهم انهيار عصبي لأنهم يتولون مسئولية أنفسهم. إنهم يعرفون الطريقة التي بها يختارون السعادة ويؤثرونها على الاكتئاب وذلك لأنهم يعرفون كيف يتعاملون مع مشكلات حياتهم. ولكن تنبه أنني لم أقل أنهم يقومون بحل المشكلات. إنهم يقومون بقياس ذكائهم على أساس مقدرتهم على الاحتفاظ بالسعادة وتيقنهم من أنهم يستحقون هذه الحياة سواء

تمكنوا من حل المشكلة أم لا. إنهم لا يشغلون أنفسهم بقياس ذكائهم على أساس قدرتهم على حل المشكلات.

يمكنك أن تبدأ في بحث وقياس مدى ما لديك من ذكاء على أساس ما يكتنفك من مشاعر عند مجابهة الظروف الصعبة. إن الكفاح في الحياة والمكابدة فيها أمرٌ يحدث للبشر جميعاً. فقد يواجه أي فرد في أي من المواقف الاجتماعية صعوبات تشبه تلك التي يواجهها الآخرون. إن الاختلاف في الآراء، والصراعات، والتسويات والتنازلات تعتبر جميعها سمة من سمات البشر. وبالمثل فإن المال والشيخوخة والمرض والوفاة والكوارث الطبيعية والحوادث كلها أحداث تمثل بالفعل مشكلات وعوائق لكل البشر وهو ما يؤكده الواقع. ولكن هناك من البشر من هم قادرون على تخطي تلك العقبات ودحر تلك المشكلات ويكون الدافع لديهم هو أن ينأوا بأنفسهم عن الاكتئاب والتعاسة على حين نجد آخرين يصيبهم الانهيار العصبي أو تصيبهم حالة من الجمود. إن هؤلاء الذين ينظرون إلى العقبات التي تواجههم على أنها مجرد أمر عارض يواجه كل البشر ولا يقومون بقياس مدى سعادتهم بمدى غياب المشكلات عن حياتهم هم أكثر البشر ذكاءً وأندر البشر وجوداً.

إن العملية التي فيها تتعلم كيف تكون مسئولاً مسئولية كاملة عن ذاتك ستتضمن حاجة إلى تفكير جديد وشامل، وهو نوع من التفكير قد تتأكد صعوبته لأن هناك الكثير من السلطات والقوى في مجتمعنا تتآمر وتتعاون لتحد من تولي الفرد مسئوليته تجاه ذاته. ينبغي عليك أن تثق في قدرتك على أن تشعر وتحس وتتعاطف مع ما أردت وقتما أردت. إن هذه رؤية راديكالية. ربما قد نموت وأنت

تعتقد أنه ليس بوسعك أن تتحكم في مشاعرك بحيث إن الغضب والخوف والكراهية كما الحب والنشوة والمتعة كلها أشياء تحدث لك دون دخل لك فيها. وكأن الفرد لا يستطيع التحكم في تلك المشاعر بل عليه أن يُسلم بها. فإن حدث لك حادث مفجع، فمن الطبيعي أن تشعر بالحزن وأن تتمنى أن يُعجل القدر بحدث سعيد ليعود إليك الشعور بالسعادة.

■ اخترْ لنفسك ما تشعر به

إن المشاعر ليست مجرد انفعالات تحدث لك. إن المشاعر هي ردود أفعال واستجابات تحدث باختيارك أنت. فإذا كنت مسئولاً ومسيطراً على انفعالاتك، فليس هناك ما يضطرك لاختيار ردود الأفعال التي يكون لها مردود سلبي عليك. وحينما تعلم أن بإمكانك أن تشعر بما اخترت أن تشعر به فإن هذا مؤشر على أنك تدنو من المعنى الحقيقي للذكاء وتسير في الطريق الموصل إليه؛ ذلك الطريق الذي ليس به سبلاً فرعية تؤدي إلى الانهيار العصبي. وهذا الطريق سيكون جديداً بالنسبة لك لأنك ستعتبر أي شعور أو أية عاطفة في حوزتك ومن اختيارك أنت، وليست عارضاً من عوارض الحياة. وهنا يكمن جوهر الحرية الشخصية.

ومن خلال المنطق يمكنك أن تثور وتهاجم ذلك الادعاء الذي يرى أنك غير مسئول وغير قادر على التحكم في مشاعرك. ومن خلال استخدام قضية منطقية بسيطة (أي معادلة منطقية فيها مقدمة كبرى ومقدمة صغرى ونتيجة تقوم على أساس التوافق بين المقدمتين)

تستطيع أن تبدأ تلك العملية الخاصة بتولي مسئوليتك تجاه نفسك سواء من الناحية العقلية أو العاطفية.

قياس منطقي

المقدمة الكبرى: أرسطو رجل.
المقدمة الصغرى: كل الرجال لهم شعر في الوجه.
النتيجة: أرسطو له شعر في الوجه.

قياس غير منطقي

المقدمة الكبرى: أرسطو له شعر في الوجه.
المقدمة الصغرى: كل الرجال لديهم شعر في الوجه.
النتيجة: أرسطو رجل.

من الواضح أنه ينبغي عليك وأنت تستخدم القياس المنطقي أن تنتبه وتتأكد من أن المقدمتين الكبرى والصغرى متوافقتان. وفي المثال الثاني فإنه يمكن أن يكون أرسطو قرداً أو أي حيوان آخر به شعر بوجهه. إليك هذا المثال المنطقي الحاسم الذي قد يريحك من فكرة أنك غير قادر على التحكم في عواطفك.

المقدمة الكبرى: يمكنني التحكم في أفكاري.
المقدمة الصغرى: مشاعري تنشأ عن أفكاري.
النتيجة: يمكنني التحكم في مشاعري.

المقدمة الكبرى واضحة. فإن لديك القدرة على التفكير فيما يحلو لك وفيما تسمح لعقلك أن يفكر فيه. فإذا طرأ شيء على تفكيرك فجأة فلا يزال لديك القدرة على أن تنأى به عن تفكيرك، وبذلك تظل مسيطراً على عقلك وتفكيرك. فمثلاً إذا قلت لك: "فكر في ظبي

لونه قرنفلي" فبإمكانك أن تتخيله باللون الأخضر أو تفكر في شيء آخر مثل النمر أو أي شيء آخر إذا أردت. أنت وحدك القادر على أن تتحكم فيما يرد إلى عقلك من أفكار. وإذا لم تكن تؤمن بهذا فأجبني عن هذا السؤال: "إذا لم تتحكم في أفكارك، فمن يتحكم فيها إذن؟" زوجتك/زوجك أم رئيسك في العمل أم والدتك؟ وإذا ما تحكموا فيما تفكر فيه فأرسلهم في طلب الشفاء لك وستتحسن حالتك فوراً. لكنني لا أظن أنك تفكر كذلك. أنت وأنت وحدك القادر على أن تتحكم في تفكيرك (إلا تحت ظروف خاصة جداً كغسيل المخ أو حقول التجريب الشرطية وكلها لا تمثل جانباً أساسياً من حياتك). أفكارك ملكك أنت، تحتفظ بها، أو تغيرها، أو تنقلها للآخرين، أو تتأملها كما يحلو لك. ولا أحد يستطيع أن يدخل في رأسك ويستحوذ على أفكارك الخاصة وأنت تجربها أو تديرها في عقلك. وأؤكد لك أنك بالفعل قادر على التحكم في أفكارك كما أؤكد لك أن مخك هو ملكك أنت تستخدمه كيفما تشاء.

المقدمة الصغرى لا لبس فيها إذا قمت بمراجعة البحث وكانت لديك القدرة على الحكم على الأشياء بفكر صائب. لا يمكن أن يتولد لديك شعور معين من غير أن تخوض في فكرة معينة أو يساور ذهنك أمر ما. فإذا انتزعنا منك المخ تفتقد القدرة على الشعور تماماً. إن الشعور هو استجابة جسدية طبيعية للتفكير. فإذا أجهشت بالبكاء أو احمر وجهك خجلاً أو ازدادت نبضات قلبك أو حدثت أية استجابة من الاستجابات العاطفية التي لا حصر لها فإن هذا يعني حتماً أن مركز التفكير قد أرسل بإشارة أو رسالة أولاً. وإذا ما حدث أن تدمر مركز التفكير أو حدث به عطب فلن تحدث لك حينئذ أية

استجابات عاطفية. ففي بعض حالات اعتلال المخ لا يمكنك حتى أن تشعر ولو بالألم الجسدي وقد تحترق يدك على موقد مشتعل دونما أدنى شعور بالألم. إنك تعلم أنه ليس بإمكانك أن تشعر بمشاعر ما وأنت تتجاهل مركز التفكير. إذن فالمقدمة الصغرى صحيحة. بمعنى أن كل عاطفة أو شعور يسبقه تفكير، وبدون المخ لن تكون هناك مشاعر أو أحاسيس.

أعتقد أن النتيجة حتمية ومنطقية أيضاً. فإذا قمت بالسيطرة على أفكارك التي تتمخض عنها المشاعر فإنك تكون قادراً على أن تتحكم في تلك المشاعر. ويمكنك التحكم في مشاعرك من خلال التأثير على الأفكار التي تسبقها. ببساطة، إنك تظن أن الأشياء أو الناس هم الذين يجعلونك لا تشعر بالسعادة وهذا ظن تعوزه الدقة. أنت الذي تجعل من نفسك شخصاً تعيساً بسبب تلك الأفكار التي لديك عن الناس والأشياء في حياتك. وحتى تتمتع بالحرية والصحة فإن ذلك يتطلب منك أن تفكر بشكل مختلف. وعندما تتمكن من تغيير أفكارك فستبدأ مشاعر وأحاسيس جديدة في الظهور وبذلك تكون اتخذت أول خطوة في طريق الحرية الشخصية.

ولكي نتناول أمر القياس المنطقي بصورة أكثر وضوحاً وبشكل شخصي، دعنا نتأمل حالة "كال" الموظف التنفيذي الشاب الذي يعتصر ألماً لأن رئيسه في العمل يعتقد أنه غبي. وهكذا يشعر "كال" بالتعاسة بسبب نظرة المدير المتدنية له. ولكن لو افترضنا أن "كال" لم يعرف أن رئيسه في العمل يعتقد أنه غبي هل كان سيظل على هذا الحال من التعاسة. بالطبع لا، إذ كيف يأسى على شيء لم يُحط به علماً. وبهذا نقول: إنه سواء اعتبره المدير غبياً أم لم يعتبره

فلا دخل لهذا كله في كونه تعيساً. إن ما يفكر فيه "كال" وما يعتقده هو سبب تعاسته. أضف إلى ذلك أن "كال" يجعل من نفسه إنساناً تعيساً وهو يقنع نفسه أن ما يعتقده الآخرون أهم بكثير مما يعتقده هو.

إن هذا الأساس المنطقي ينطبق على كل الأحداث وكل الأشياء وآراء الأشخاص. فأنت لا تحزن لوفاة شخص طالما أن الخبر لم يصل إليك لكن إذا علمت بذلك شعرت بالحزن. إذن فليست الوفاة السبب في ذلك الحزن ولكن السبب هو ما تمليه على نفسك عن هذا الحادث. والأعاصير ليست كئيبة في حد ذاتها لأن الاكتئاب شيء من صنع البشر. فإذا انتابتك حالة من الكآبة لإعصار ما فإن سبب ذلك هو تلك الأشياء والهواجس التي تمليها على نفسك حتى تكتئب. ولا أقصد من وراء ذلك أن تخدع نفسك بأن تستمتع بوقوع إعصار ولكن اطرح على نفسك هذا السؤال: "لماذا يكون لزاماً علي أن أختار الاكتئاب؟ هل سيحقق لي هذا الاكتئاب أية منفعة في التعامل مع الإعصار؟".

إن الثقافة التي نشأت فيها هي التي بثت فيك فكرة أنك غير مسئول عن مشاعرك بالرغم من أن القياس المنطقي يؤكد على تلك المسئولية. إليك الآن قائمة موجزة متضمنة تلك الأقاويل التي اعتدت استخدامها كثيراً. انظر ملياً في مغزاها.

- "لقد جرحت مشاعري".
- "إنك تجعلني أشعر بالاستياء".
- "ليس بوسعي أن أكف عن هذا الشعور".

- "مجرد شعور بالغضب يسيطر علي، فلا تطلب مني أن أوضحه لك".
- "إنه يجعلني أشعر بالسأم".
- "أشعر برهبة من الأماكن المرتفعة".
- "أنت بذلك تجعلني في موقف حرج".
- "إنها تحبطني بحق".
- "لقد سخرت مني وأحرجتني على الملأ".

هذه القائمة لا نهاية لها وكل قول منها يُنم عن رسالة مفادها أنك غير مسئول عن مشاعرك. والآن أعد كتابة القائمة ولكن هذه المرة بدقة جاعلاً إياها تعكس حقيقة أنك مسئول عن مشاعرك وأن تلك المشاعر تتمخض عن أفكار ورؤى لديك عن أي شيء.

- "أنا الذي تسببتُ في جرح مشاعري بسبب ما أمليه على نفسي جراء رد فعلك نحوي".
- "أنا الذي تسببت في شعوري بالاستياء".
- "يمكنني أن أتحكم فيما أشعر به ولكني أنا الذي اخترت لنفسي أن أكون قلوقاً مضطرباً".
- "أنا الذي اخترت أن أغضب وأثور لأنني اعتدت أن أتلاعب بالآخرين بغضبي إذ أنهم يعتقدون أنني أتحكم فيهم".
- "أنا الذي جعلت نفسي أشعر بالسأم".
- "أنا الذي أرهب نفسي من الأماكن المرتفعة".
- "أنا الذي أضع نفسي في موقف حرج".
- "أنا أحبط وأغضب نفسي إن دنوت منها".

- "أنا الذي أشعرت نفسي بالحماقة والحرج لأنني تعاملت مع رأيك عني بجدية أكثر من رأيي عن نفسي واهماً أنني والآخرين في ذلك سواء".

ربما يساورك الظن بأن الفقرات الموجودة في القائمة الأولى هي مجرد أنماط كلامية مجازية ولا تعني الكثير وتظن أنها قد أصبحت إكليشيهات أو أفكاراً غُرست في ثقافتنا. إذا كان هذا رأيك، فاسأل نفسك عن السبب وراء عدم خروج الفقرات الموجودة في القائمة الثانية في صورة إكليشيهات هي الأخرى. الإجابة تكمن في ثقافتنا التي تعلمنا أن نفكر طبقاً للقائمة الأولى وتصرفنا عن منطق وصحة القائمة الثانية.

إن الرسالة واضحة وضوح الشمس. أنت الشخص المسئول عما تشعر به. فأنت تشعر بما تفكر فيه وبالتالي يمكنك أن تفكر بطريقة مختلفة فيما يتعلق بأي شيء؛ إذا قررت ذلك. واسأل نفسك هل هناك من فائدة أو منفعة ستعود عليك إن كنت تعيساً أو مضطرباً أو جريحاً. ثم ابدأ في البحث بعمق عن نوع الأفكار التي تؤدي إلى تلك المشاعر التي تفت في عضدك.

■ تعلم ألا تكون تعيساً: مهمة شاقة

ليس من السهل أن تنتهج طرقاً جديدة للتفكير. إنك معتاد على مجموعة معينة من الأفكار وما يعقبها من أفكار تزيد من ضعفك. إن الأمر يتطلب منك عملاً مضنياً لاستئصال كل ما تراكم لديك من

عادات التفكير السلبي إلى الآن. إن تحقيق السعادة أمر هين، أما أن تتعلم كيف تمنع نفسك من الإحساس بالتعاسة، فلربما كان ذلك الأمر شاقاً.

السعادة أمر طبيعي مفطور عليه كل البشر. ويمكن أن يتضح أمامك الدليل على ذلك إذا تأملت الأطفال الصغار. إن مسألة التخلص من الأوامر والنواهي التي اكتسبتها وأثقلت كاهلك أمر ليس بالهين، إذ أنها قد تغلغلت وتأصلت في نفسك على مدى الأيام. إن شروعك في تولي مسئوليتك تجاه نفسك يستلزم الوعي منذ البداية. تنبه لنفسك عندما تقول أشياء كهذه "لقد جرح مشاعري". ذكر نفسك بما تصنع في نفس اللحظة التي تقوم فيها بذلك. إن التفكير الجديد يتطلب علماً بما سبقه من تفكير. لقد تأصلت في عقلك أنماط فكرية جعلتك تظن أن البيئة من حولك هي المسئولة عما تحس وتشعر به. ولقد قضيت آلاف الساعات في تأصيل ذلك التفكير السلبي في نفسك وهذا يستلزم بدوره منك أن تقضي آلاف الساعات من التفكير الجديد الذي يتمحور حول مسئوليتك عن مشاعرك. لا ريب أن الأمر جد عسير ولكن هذا ليس سبباً لتجنبه.

لتعد بذاكرتك إلى الوقت الذي كنت تتعلم فيه قيادة السيارة التي بها ناقل يدوي للسرعات، فقد واجهتك مشكلة معقدة. كانت أمامك ثلاث دواسات، وليست لك إلا قدمان تستخدمهما لتعمل تلك الدواسات. في البداية أصبحت على دراية بمدى صعوبة الأمر. ارفع قدمك اليسرى ببطء وبالتدريج عن الدبرياج. آهٍ، لقد تعجلت عند رفع قدمك عن الدبرياج. اضغط على دواسة البنزين بنفس المعدل الذي ترفع به قدمك اليسرى عن الدبرياج، ضع الآن قدمك اليمنى

على الفرامل، ولكن عليك أن تضغط على الدبرياج. مليون إشارة ذهنية: "تفكير دائم، واستخدام دائم للمخ". ما العمل؟ ينبغي على الإلمام بالأمر إلماماً تاماً. ثم بعد آلاف من المحاولات والأخطاء والجهد المتواصل جاء اليوم الذي استقللت فيه سيارتك وتمكنت من قيادتها ببراعة فلا توقف للمحرك ولا ترنح في السير ولا تفكير، فلقد أصبحت قيادتك للسيارة تتم بطريقة تلقائية. ولكن كيف تمكنت من ذلك. بالطبع كان الأمر شاقاً للغاية، حتى إنك استثمرت كل لحظة من حاضرك في التفكير والتركيز والعمل.

إنك تعلم الطريقة التي بها يمكنك تنظيم تفكيرك حينما تقوم بإنجاز بعض الأعمال البدنية كتدريب يديك وقدميك على التنسيق بينهما لأجل القيادة. هذه العملية ليست واضحة أو معروفة لحد بعيد ولكنها تماثل ما يتم في عالم الأحاسيس والمشاعر. فلقد اكتسبت ما لديك من عادات الآن حينما قمت بتأصيلها وتعزيزها جميعاً في حياتك. إنك تشعر بالتعاسة والغضب والحزن والإحباط بشكل تلقائي لأنك تعودت أن تفكر بهذه الطريقة لوقت طويل. لقد علمت وسلمت باعتلال سلوكك ولم تحاول أبداً أن تعمل جاهداً لمجابهة ذلك. ولكن في مقدورك أن تتعلم كيف تحمي نفسك من الشعور بالتعاسة وبالغضب وجرح المشاعر والإحباط مثلما تمكنت من قبل من تعلم المشاعر السالبة المحبطة للذات.

لقد تعلمت على سبيل المثال أن الذهاب إلى طبيب الأسنان هو تجربة بغيضة، إذ إن هذا الأمر يتصل عادة بالألم. ودائماً ما تشعر بأن هذا الأمر غير محبب إليك، وقد يبلغ بك الأمر إلى أن تقول لنفسك: "إنني أكره هذا المثقاب." ولكن كل هذه الأشياء لا تزيد عن

كونها ردود أفعال مكتسبة. ويمكنك أن تحول -باختيارك- هذه التجربة البغيضة التي تخشاها إلى تجربة محببة إلى نفسك ومثيرة لك. فيمكنك مثلاً -إذا قررت أن تستخدم عقلك- أن تتخيل صوت المثقاب وكأنه يمثل تجربة حياتية حالمة مرت بك، وفي كل مرة تسمع صوت المثقاب (بررررر) يمكنك أن تدرب عقلك على أن يهيم في لحظة من أكثر اللحظات نشوة وتلذذاً، وبوسعك أن تفكر في هذا الذي اعتدت أن تعتبره ألماً بشكل مختلف وبوسعك أن تُؤثر الشعور بأن هذا الأمر جديد وممتع. تخيل قدر الإثارة والمتعة والرضا الذي تشعر به حينما تتولى مسئولية نفسك وتسيطر على محيط عالم الأسنان بدلاً من أن تظل متشبثاً بالتصورات والرؤى القديمة وتستمر المعاناة.

وربما تكون متشككاً. ربما تقول مثلاً: "لديَّ القدرة على أن أفكر في كل ما أريد ولكن لازلت أشعر بعدم الاطمئنان حينما يبدأ الطبيب في استخدام المثقاب". لنعد للمثال الذي كنا قد عرضنا له والخاص بتعلم قيادة سيارة ذات سرعات. متى أيقنت أن لديك القدرة على القيادة؟ إن الفكرة تحولت إلى ثقة وإيمان بقدرتك حينما اجتهدت وداومت على بذل الجهد مراراً ولم يتحقق لك هذا الأمر بسبب محاولة واحدة يائسة منك جعلتك تشعر بالفشل ثم اتخذت هذا العجز المبدئي ذريعة لأن تترك حلبة الصراع.

إن قيامك بمسئوليتك تجاه نفسك يزيد عن كونه مجرد عملية تجريب بسيطة لبعض الأفكار الجديدة. إن ذلك يتطلب تصميماً وعزماً أكيداً على أن تحقق لنفسك السعادة وأن تواجه وتقضي على

كل فكرة من شأنها أن تؤدي إلى حالة التعاسة التي تصيبك بالجمود والعجز والشلل.

■ الاختيار: حريتك الكاملة

إذا كنت لا تزال تعتقد أنك لا تختار لنفسك التعاسة، فحاول أن تتخيل هذه السلسلة من الأحداث. في كل مرة لا تشعر فيها بالسعادة تكون عرضة لمعاملة سيئة وظروف غير محببة إليك، كأن يتم حبسك في حجرة بمفردك لفترات طويلة أو على النقيض يتم إجبارك على البقاء واقفاً لعدة أيام في مصعد مزدحم أو يتم حرمانك من كل الطعام أو تُفرض عليك أصنافاً لا تفضلها ولا تجد فيها لذة أو تتألم جسدياً بفعل الآخرين بخلاف تألمك العقلي النابع من ذاتك. تصور أنك قد تعرضت لأي لون من ألوان هذا العقاب إلى أن تغلبت على الشعور بعدم السعادة. في تصورك كم المدة التي ستظل خلالها متشبثاً بذلك الشعور؟ إنك ربما استطعت أن تتغلب على هذا الشعور بشكل سريع. لكن القضية المهمة هنا لا تتعلق بمدى قدرتك على أن تتحكم في شعورك بعدم السعادة ولكن تنصب على مدى ما لديك من إرادة وتصميم على تحقيق ذلك. انظر ماذا يحدث للبعض إذا لم يسلكوا هذا السبيل وانظر مدى معاناتهم. البعض منهم أصابه الجنون والبعض الآخر تجاهل الأمر تماماً واستسلم لحياة اليأس والقنوط لأن رثاء الآخرين لحالهم وترؤفهم بهم أكبر بكثير في نظرهم من سعادتهم.

القضية هنا هي ما مدى قدرتك على اختيار السعادة أو على الأقل قدرتك على نبذ الشعور بعدم السعادة في أية لحظة من لحظات حياتك. قد تبدو وجهة نظري بالنسبة لك شطحة من الشطحات العقلية ولكن عليك أن تفكر فيها ملياً قبل أن ترفضها من البداية، فإن قمت برفضها فكأني بك تتخلى عن ذاتك. إن نبذ هذه الفكرة بهذه الطريقة يعني أنك تظن أن أحداً غيرك هو المسئول عنك والمسيطر عليك. لكن قد يكون من الأيسر والأسلم أن يؤثر الإنسان السعادة على أشياء لا تزيد الحياة إلا تعثراً في كل يوم منها.

وكما أن لديك مطلق الحرية في أن تؤثر السعادة على التعاسة فإن لديك مطلق الحرية أيضاً في خضم أحداث الحياة اليومية أن تُؤثر سلوك تحقيق الذات على سلوك إحباط الذات. لو قمت بقيادة سيارتك في هذه الأيام، فمن المحتمل أن تصاب أحياناً بالاحتجاز على الطريق فلا تستطيع الحركة وسط الزحام الهائل. فهل ستنتابك حينئذ حالة من الغضب فتسب غيرك من السائقين وتقوم بتوبيخ وتعنيف من يركبون معك مطلقاً العنان لمشاعرك لتسيء إلى هذا وإلى ذاك؟ وهل ستتعلل بأن حركة السير هي التي أدت بك إلى هذا الحال من الهياج والعصبية فلم تملك نفسك حينذاك؟ إذا كان الأمر كذلك فلا شك أنك قد تشبثت بأفكار علقت بذهنك تتصل بذاتك وبالسلوك الذي تسلكه على الطريق أثناء حركة السير. لكن ماذا لو أنك قررت أن تفكر في شيء آخر؟ وماذا لو آثرت استثمار عقلك في البحث عن أسلوب أكثر تدعيماً للذات؟ قد يستغرق منك ذلك وقتاً طويلاً، ولكن يمكن أن تتعلم أساليب جديدة للحديث مع النفس وأن يبعث السلوك الجديد في نفسك السرور والبهجة كأن تقوم بالتصفير

أو الغناء أو تقوم بتشغيل جهاز التسجيل لتسجيل بعض الرسائل الشفهية أو حتى قد تقوم بتوقيت غضبك بحيث تؤجله لمدة ثلاثين ثانية. ونحن هنا لسنا بصدد إقناعك بأن تحب المرور وتستمتع بحركة السير ولكن الهدف الأكيد هو أن تتمرن وتتدرب وبخطى متمهلة في البداية على أسلوب التفكير الجديد. فإذا اتخذت قراراً بأن تحقق لنفسك الراحة والاطمئنان، فهذا يعني أنك قررت وآثرت أن تستأصل مشاعر عدم الراحة، وأن تغرس مكانها بخطوات حثيثة ومتمهلة المشاعر الجديدة السليمة والعادات الإيجابية.

في إمكانك أن تتخير لنفسك أن تجعل أي تجربة تمر بها ممتعة ومثيرة بالنسبة لك. فالحفلات والاجتماعات التي تسبب لك الشعور بالملل يمكن أن تكون أرضاً خصبة ومجالاً فسيحاً لتختار لنفسك مشاعر وأحاسيس جديدة. فإذا كنت تشعر بالملل أحياناً، فبوسعك أن تحفز عقلك على أن يعمل بطرق مثيرة كأن تقوم بتغيير الموضوع أو تستمتع بمقطوعة موسيقية أو تقوم بكتابة الفصل الأول من روايتك أو تقوم بوضع خطط جديدة لتجنب التواجد في مثل هذه المواقف المملة مستقبلاً. إن استغلال عقلك بصورة أكثر فعالية يُرجى من ورائه تقييم الناس والأحداث التي تتسبب لك في صعوبات بالغة. اعزم بعد ذلك على أن تجتهد بفكرك وبأسلوب جديد أن تحول الموقف برمته إلى صفك وفي صالحك. فمثلاً إذا كنت في أحد المطاعم وكانت الخدمة سيئة به فشعرت بالضيق نتيجة لذلك، فعليك أن تفكر في السبب الذي يفرض عليك أن تختار الضيق لمجرد أن هذا الشخص أو ذلك الشيء لا يتم بالطريقة التي ترغب فيها. أنت أكبر بكثير من أن تشعر بالضيق بفعل شخص آخر خصوصاً، إذا كان هذا الشخص

ليس من الأهمية في حياتك بمكان. بعد ذلك قم بوضع خطط لتغيير الموقف أو مغادرة المكان أو ما يتراءى لك. هذا أفضل بكثير من أن يصيبك القلق والاضطراب. يمكنك استغلال عقلك والاستفادة منه إلى أن تعتاد في النهاية ألا تشعر بالضيق لمجرد أن أمراً ما لا يسير على ما يرام.

■ إيثار الصحة على المرض

بوسعك أيضاً أن تعزم على التخلص من بعض جوانب المعاناة البدنية والتي ليس لها خلل عضوي واضح. أقصد أن هناك بعض الأوجاع والآلام البدنية الشائعة التي غالباً ليس لها أساس أو خلل فسيولوجي بما في ذلك الصداع وآلام الظهر والقرح وفرط ضغط الدم والطفح الجلدي والمغص الحاد والتشنجات والآلام العارضة وما شابه.

جاءتني سيدة ذات مرة وهي تقسم أنها كانت تصاب بالصداع في كل صباح على مدى أربع سنوات مضت. وفي كل صباح كانت تترقب حدوث هذا الصداع لها في تمام الساعة ٦,٤٥ دقيقة بعدها تتناول حبوب مسكنة للألم. هذه السيدة تروي ما يحدث لها وتنقل مدى معاناتها إلى أصدقائها وزملائها. وقد أوضحتُ لها أنها هي التي لديها الرغبة في حدوث هذا الصداع وهي التي آثرت ذلك كوسيلة للفت الأنظار إليها ولاستعطاف الآخرين ولجعلهم يرثون لحالها. واقترحت عليها كذلك أن تتعلم أن تكف عن الرغبة في ذلك وأن تتدرب على أن تغير من موضع الألم؛ أي من وسط الجبهة إلى أحد جانبي الرأس. إنها إذا تمكنت من ذلك، فإنها ستكتشف أنها

قادرة على التحكم في ذلك الصداع من خلال تغيير موضعه. وفي صبيحة أول يوم استيقظت والساعة تشير إلى السادسة والنصف وظلت في الفراش مترقبة حدوث الصداع. وحينما حدث لها كان بوسعها أن تتخيل أنه في موضع آخر من الرأس وبذلك استطاعت أن تختار لنفسها شيئاً جديداً وأن تتخلص من عادة أن تختار لنفسها الصداع بشكل نهائي.

هناك عدد من الشواهد والأدلة التي تأخذ في الانتشار والتي تدعم فكرة أن الناس قد يكون بوسعهم أيضاً أن يختاروا لأنفسهم أشياء مثل الأورام والأنفلونزا والتهاب المفاصل وأمراض القلب و"الحوادث"، والكثير غير ذلك من الأسقام بما فيها السرطان الذي دائماً ما يتم النظر إليه على أنه يحدث للناس ولا دخل لهم فيه. وفي التعامل مع المرضى الذين لديهم أمراض مستعصية، وبلغ المرض معهم مبلغه بدأ بعض الباحثين في الاعتقاد بأن إعانة المريض على ألا يُريد المرض وألا يرغب فيه قد يكون بمثابة طريقة لتخفيف حالة المرض لديه. تتعامل بعض الثقافات مع الألم بهذه الطريقة بمعنى أنه يتم التحكم بشكل تام في العقل والتفكير، وإذا سيطر المريض على تفكيره وعقله كان ذلك مؤشراً على أن لديه القدرة على التحكم في ذاته.

إن مخ الإنسان والذي يتكون من ١٠ بلايين خلية عاملة له سعة تخزين تكفي لاستقبال ١٠ حقائق جديدة في كل ثانية. وتشير الإحصائيات والتقديرات إلى أنه في وسع المخ أن يقوم بتخزين معلومات تحملها ١٠٠ تريليون كلمة وأننا مع ذلك لا نستغل سوى قدر ضئيل من سعة التخزين هذه. إن المخ وسيلة قوية وأداة فعالة

وهي معك في كل مكان، ولربما تختار لنفسك أن تستغلها بصورة جديدة ومثيرة لم تعتد عليها ولم تجربها من قبل. ضع هذا في الحسبان وأنت تقرأ صفحات هذا الكتاب وحاول أن تختار لنفسك أساليب جديدة في التفكير.

لا تتعجل في أن تصدر أحكاماً بأن هذه الرؤية مجرد هراء أو دجل، فإن معظم الأطباء رصدوا حالات لمرضى اختاروا لأنفسهم مرضاً معيناً رغم أنه ليس هناك خلل فسيولوجي واضح. فكثيراً ما نجد أشخاصاً يمرضون بغير سبب واضح وذلك حينما يتعرضون لظروف صعبة أو أزمات حادة أو يؤثرون في المقابل إرجاء الآثار المترتبة على الأزمة أو الظرف الطارئ -كأن يقوموا بإرجاء الحمى- حتى يزول العارض ثم بعد ذلك يصيبهم الانهيار.

وإليك هذه الحالة التي أعرفها؛ وهي حالة رجل في السادسة والثلاثين من العمر وحياته الزوجية جحيم لا يطاق. عزم في الخامس عشر من شهر يناير على أن ينفصل عن زوجته في الأول من مارس. وفي اليوم الثامن والعشرين من فبراير أصابته حمى شديدة بلغت درجة حرارته عندها ٤٠ درجة مئوية فبدأ يتقيأ بصورة لا إرادية. وفي كل مرة يسترد فيها عافيته يعود إلى تلك العلل فتارة يُصاب بالأنفلونزا وتارة بعسر الهضم. لقد فضل أن يكون مريضاً على أن يتعرض للشعور بالذنب والفضيحة إذا أقدم على تطليق زوجته.

استمع إلى الإعلانات التي تسمعها وتشاهدها على شاشة التليفزيون: "أنا سمسار في البورصة... أظنك الآن تدرك قدر ما أتعرض له من الضغوط النفسية ونوبات الصداع. فقط أتناول هذا

القرص المسكن لتزول كل هذه الضغوط". والرسالة التي نستشفها من هـذا الإعـلان هـي أنـك لـيس بمقـدورك أن تـتحكم في مشـاعرك وانفعالاتك إذا كنت تعمل في وظائف بعينها (كـأن تكـون معلمـاً، أو موظفاً تنفيذياً، أو والداً). والحل في نظر هذا الإعـلان هـو أن تعتمـد على شيء آخر يحقق لك ما تريده. ولا يمضي علينـا يـوم إلا ونحـن نُمطَر بوابل من هذه الرسائل التي تتضمن فكرة واضـحة مفادهـا أننـا لسنا إلا مجرد أسرى لا حول لنا ولا قوة، ننتظر حدوث شيء مـا أو قدوم شخص معين يقوم بفك أسـرنا. بـالطبع فـإن هـذا هـراء. فمـن الأفضل أن تسـعى جاهـداً لإسـعاد حياتـك، فبوسـعك أن تـتحكم في عقلك وتفكيرك ثم بعد ذلك قم بتدريب نفسك على أن تشعر وتحـس وتتصرف بالطريقة التي تختارها أنت.

■ تجنب الشلل والجمود

وأنت تفكر في مدى قدرتك علـى أن تختـار لنفسـك السـعادة، تـذكر هذه الكلمة "الشلل أو الجمود" باعتبارها إشارة إلى العواطف والمشاعر السـلبية. ربمـا تظـن أن الغضـب والعدوانيـة والخجـل وغيرهـا مـن المشاعر المماثلة تستدعي التمسك بها في أوقات معينة. ينبغي أن تزن الأمور بالمقياس الصحيح وهو إلى أي مدى يمكن أن يشل هذا السلوك حركتك ويصيبك بالجمود.

وتتفاوت درجة الشلل ما بين توقف نشـاط الفـرد تمامـاً وتـردده وعجزه عن اتخاذ القرار. هل الغضب يمنعك من أن تتحدث أو تشعر أو تقوم بأمر تود القيام به؟ إذا كان ردك بالإيجاب، فإنـك مشـلول.

وهل الخجل يمنعك من مقابلة من ترغب في التعرف عليهم؟ إذا كان الرد بالإيجاب فإنك جامد بلا حراك تقوم بإهدار خبرات وتجارب حياتية نافعة لك. وهل الكراهية والغيرة تصيبك بالقرحة أو ارتفاع ضغط الدم؟ وهل تمنعك الغيرة من إنجاز عملك بشكل فعال؟ وهل أنت عاجز عن النوم بسبب شعور سلبي عارض؟ جميع ما تقدم يعد بمثابة دلائل ومؤشرات على الشلل. إن الشلل سواء أكان طفيفاً أو حاداً هو حالة لا يمكنك في ظلها أن تعمل وتمارس حياتك بالمستوى الذي ترغب فيه. وإذا كانت مشاعرك ستؤدي بك إلى هذه الحالة، فإن هذا سبب كافٍ لتتخلص منها تماماً.

إليك قائمة مراجعة مختصرة بها نماذج لهذا الشلل وهي متراوحة تبعاً لتفاوت درجة الشلل.

أنت مشلول/جامد عندما...

لا يكون بوسعك أن تتحدث بحب وحنان إلى شريك حياتك وأولادك رغم أنك ترغب في ذلك.

لا يكون بوسعك أن تقوم بعمل أو مشروع يثير اهتمامك.

ترغب في الحب ولكن ليس بمقدورك أن تمنحه وتتلقاه من زوجتك/زوجك.

تظل في المنزل طوال اليوم وتنتابك حالة من العبوس والاكتئاب.

تحجم عن ممارسة الجولف أو كرة المضرب أو غيرها من الأنشطة الممتعة وذلك بسبب إحساس مؤلم دائم.

لا يكون بمقدورك أن تقدم نفسك لشخص حاز على إعجابك.

تتجنب الحديث إلى شخص ما وأنت تدرك أنه بمجرد إشارة منك أو إيماءة له ستعمل على تحسين علاقتكما.

لا تستطيع النوم لأن هناك شيء يؤرقك.

يمنعك غضبك من أن تفكر تفكيراً سليماً.

تسيء بالقول إلى شخص تحبه.
تتوتر عضلات وجهك أو تثور لمجرد أنك لم تقم بشيء على النحو الذي أردت.

ولهذا الشلل آثار خطيرة. وبصورة فعلية فإن كل المشاعر السلبية تؤدي إلى درجة معينة من جمود الذات، وهذا سبب أظنه كافياً لأن تتخلص من هذه المشاعر تماماً وتستأصلها من حياتك. ربما تطرأ على بالك الآن بعض المواقف والأوقات التي يحقق لك فيها الشعور السلبي منفعة شخصية، كأن تصيح في وجه طفل صغير وتُظهر له غضبك لتمنعه من اللعب في الشارع. فإذا كنت تصيح في وجه هذا الطفل لتكفه عن اللعب وتحقق لك ما تريد، فإنك بذلك تكون قد أصبت الهدف. أما إذا قمت بالصياح في وجه الآخرين لمجرد أنك متعكر المزاج ومتضايق فإنك إذن تعاني من الجمود، وحان الوقت لأن تنتقي بدائل جديدة تساعدك على الوصول إلى الهدف الذي ترمي إليه وهو إبعاد الأطفال من الشارع دون أن تعيش هذا الشعور الذي يؤلمك ويسيء إليك. مزيد من التفاصيل عن الغضب وطرق التغلب عليه في الفصل ١١.

■ أهمية أن تعيش في لحظة الحاضر

إحدى الطرق التي تتغلب بها على الجمود والسلبية هي أن تتعلم كيف تعيش لحظة بلحظة. إن لب الحياة الطيبة الفعالة وجوهرها هي أن تعيش في كل لحظة من لحظات الحاضر وأن تندمج مع واقعك الحالي. فكر في الأمر جيداً ولن تجد بالفعل لحظة غير هذه

لتعيشها. ليس بملكنا سوى أن نعيش لحظة الحاضر أما لحظات المستقبل فستصبح من لحظات حاضرنا حين يأتي وقتها. والشيء الأكيد أنه ليس بمقدورك أن تعيش لحظات المستقبل إلا بعد أن يأتي وقتها. والمشكلة في رأيي أننا نعيش في ظل ثقافة تلغي الحاضر. "قم بالادخار للمستقبل"؛ "فكر في النتائج والعواقب"؛ "لا تكن من أصحاب مذهب المتعة"؛ "فكر في مستقبلك"؛ "هل خططت ماذا ستفعل في سن التقاعد".

إن تجاهل لحظة الحاضر يعد بمثابة آفة أصابت ثقافتنا. لقد اعتدنا أن نضحي بحاضرنا ونتخلى عنه في سبيل مستقبلنا. والنتيجة المنتظرة من هذه الرؤية الخاطئة هي أننا لا نحرم أنفسنا فحسب من الاستمتاع بالحاضر بل نحرم أنفسنا من السعادة مطلقاً. فحينما يأتي المستقبل ويضحى حاضراً ننهمك في استثماره للتخطيط للمستقبل وهكذا دواليك. وكأن السعادة تتعلق بالمستقبل فحسب.

إن آفة تجنب لحظة الحاضر تأخذ صوراً شتى وإليك أربعة أشكال من هذا السلوك المراوغ.

"قررت السيدة "سالي فورث" أن تقوم برحلة في الغابات من أجل الاستمتاع بجمال الطبيعة وبلحظات حاضرها. وبينما هي في الغابات جالت بفكرها لا في جمال الطبيعة وإنما بما يجب عليها أن تقوم به بعد الرجوع إلى بيتها... وأخذت تفكر في أطفالها ومحلات البقالة والمنزل والفواتير وهل كل شيء على ما يرام؟ ثم جالت بتفكيرها في أشياء عليها أن تؤديها حينما تخرج من الغابة. وهكذا ضاع الحاضر بسبب الانهماك في التفكير في أحداث الماضي

والمستقبل. وهكذا أهدرت فرصة نادرة للاستمتاع بلحظة الحاضر في هذا المكان الطبيعي الخلاب.

"ذهبت السيدة "ساندي شور" إلى الجزر لتستمتع وأمضت عطلتها كاملة في أخذ حمامات شمس على الشاطئ. ولم يكن الهدف من ذلك هو الاستمتاع بدفء الشمس وأشعتها ولكن كانت ترغب في أن ترى نظرات الإعجاب على وجه صديقاتها حينما تعود إلى منزلها وقد اكتسبت سمرة جميلة إثر تعرضها لأشعة الشمس. فعقلها متعلق بلحظة مستقبلية لم تأت بعد وحينما تأتي هذه اللحظة ستشعر بالمرارة لأنها قد لا تتمكن من العودة إلى الشاطئ ثانية لتستمتع بالشمس. وإذا كنت تعتقد أن المجتمع لا يدعم مثل هذا النوع من المواقف فلتنظر ولتتمعن الشعار الذي ترفعه إحدى الشركات التي تنتج كريمات للحد من آثار الشمس "إنهم سيغارون منك بشدة عند عودتك إن قمت باستخدام هذا المنتج".

السيد "نيل برايز" لديه مشكلة تتعلق بالعجز الجنسي. فحينما يعيش لحظته الحالية مع زوجته يشعر بشرود في الفكر إذ ينشغل عقله بأحداث ماضية ومستقبلية ويترك حاضره يفر منه. وحينما يتمكن في النهاية من التركيز على الحاضر ويبدأ في علاقة حب وغرام مع زوجته يتخيلها وأنها شخص آخر غير زوجته وفي ذات الوقت تهيم زوجته بخيالها في الأعمال المنزلية ومشكلات الصغار.

قام السيد "بن فيش" بمطالعة كتاب، وسعى جاهداً لمواصلة قراءته. واكتشف فجأة أنه لم يقرأ من الكتاب سوى ثلاث صفحات وأن عقله منهمك في التفكير في أمور أخرى. إنه لم يستوعب ولو

فكرة واحدة من الكتاب وكأنه كان يتجنب ما هو مسطور على الصفحات حتى وإن كانت عيناه تمعنان النظر في كل كلمة. وكأنه كان ظاهرياً يقرأ وهو يستنفد لحظات حاضره في التفكير في فيلم تم عرضه البارحة أو فزورة الغد.

في مقدورك الاستمتاع بلحظة الحاضر والتي غالباً ما تبحث عنها رغم أنها مرافقة لك، وذلك إذا أطلقت لنفسك العنان لتهيم في تلك اللحظة. غُص في تلك اللحظة بكل جوارحك وتجاهل الماضي الذي قد ولى وتخلص من عادة العكوف على التفكير في المستقبل الذي لم يأت أوانه بعد. اغتنم لحظة الحاضر وعض عليها بالنواجذ وكأنك لا تملك سواها. وتذكر دوماً أن الأماني والآمال والأسى هي المقدمات الخطيرة التي تؤدي بك إلى ضياع الحاضر من بين يديك.

وغالباً ما يؤدي تجنب الحاضر إلى نوع من المثالية في التفكير في المستقبل. فيمكنك أن تهيم بفكرك وتجول بخواطرك ظاناً أن هناك لحظة معجزة ستتغير فيها حياتك وستنعم فيها بالسعادة التي تنشدها. فقد تقول لنفسك إن حياتي ستبدأ "حقيقة" حينما يتحقق هذا الأمر أو ذاك؛ كأن تتخرج أو تتزوج أو تُرزق بطفل يملأ عليك حياتك أو تحصل على ترقية في وظيفتك. وغالباً ما نكتشف بعد أن يتم لنا هذا الأمر أن النتائج لم تكن على النحو وعلى المستوى الذي كنا ننتظره. فمهما استتب لنا الأمر فلن يكون على قدر المثالية التي فكرنا بها من قبل.

في الواقع حينما لا يصل حدث كنت تترقبه إلى مستوى توقعاتك، تنتابك حالة من الاكتئاب فتظن أن المخرج منها هو أن

تهيم بتفكير يغلب عليه المثالية في المستقبل ثانيةً. لا تجعل هذه الدائرة الخبيثة أسلوباً تحيا به أو طريقة تعيش عليها. بوسعك أن تقطع هذه الدائرة الخبيثة الآن. استأصلها من خلال تشبثك بلحظة الحاضر.

قديماً وفي عام ١٩٠٣ أسدى هنري جيمس نصيحة في عمله الأدبي الذي يحمل اسم "السفراء" The Ambassadors:

"عِشْ واستمتع بحياتك بقدر ما تستطيع. خطأ فادح ألا تقوم بهذا. لا تشغل بالك كثيراً بالأمور الخاصة التي تقوم بها ولكن حياتك ملكك فاغتنمها. إن لم تكن لديك تلك الرغبة فماذا لديك إذن؟ ... إن ما ضاع منك قد ضاع فلا تأسَ عليه فتكون مخطئاً... إن أطيب وقت في حياة الإنسان هو ذلك الوقت بل كل وقت وهب فيه الإنسان القدرة على أن يهتف لذاته بأن تعيش!".

وإذا قمت بالنظر إلى ما سلف من حياتك بنفس الطريقة التي كان ينظر بها "إيفان إيلتش" فسترى أنك نادراً ما تشعر بالأسى والندم على أي شيء قمت به. فما لم تقم به وما لم تفعله هو الذي سيعذبك. أظن أن الرسالة واضحة. عليك أن تقدر لحظة الحاضر التي أمامك. تشبث بكل ثانية من حياتك واستمتع بها. عليك أن تقدر لحظات الحاضر. واعلم جيداً أن استنفادها بطرق محبطة للذات يعني أنها قد ولت منك للأبد.

إن الوعي بكل لحظة من لحظات الحاضر هو أمر قد تطرقت إليه كل صفحة من صفحات هذا الكتاب. إن أولئك الذين على دراية باغتنام كل لحظة من لحظات الحاضر واستغلالها على الوجه

الأمثل هم الذين قد اختاروا لأنفسهم الحياة التي ينعمون في ظلها بالحرية والإيجابية وتحقيق الذات. وهذا الاختيار متاح أمامنا جميعاً.

■ اختر دافعك: الرغبة في النمو أو الشعور بالنقص

عند سعيك إلى تحقيق السعادة لنفسك وإثبات ذاتك في الحياة كما اخترت، يمكن أن يدفعك ويحفزك على ذلك واحد من دافعين: الأول، وهو أكثر صور التحفيز شيوعاً، هو عدم المثالية أو الشعور بالنقص، والثاني هو الرغبة في النمو أو التطور، وهو الدافع الأفضل والأكثر صحة.

إذا وضعت قطعة من الحجر تحت الميكروسكوب وفحصتها بعناية، فستجد أنها لا تتغير أبداً. أما إذا قمت بفحص قطعة من المرجان تحت نفس الميكروسكوب، فستكتشف أنها تنمو وتتغير. تستنتج من ذلك أن المرجان به حياة أما الصخر فهو جماد لا حياة فيه. كيف يمكنك التمييز بين زهرة نضرة بها حياة وأخرى لا حياة فيها؟ الإجابة من خلال معرفة أيهما تنمو. إذن الدليل القاطع والوحيد على وجود حياة في شيء هو نموه. وينطبق ذلك تماماً على الأمور النفسية أيضاً. فإذا كنت تنمو، فذلك دليل على أنك تتمتع بالحياة، وإذا توقفت عن النمو، فإن ذلك مؤشر على فقدان الحياة.

إن بمقدورك أن تجعل الرغبة التي لديك في أن تنمو وتتحسن عاملاً أكثر تحفيزاً لك بدلاً من الشعور بالحاجة إلى إصلاح عيوبك. ويكفيك أن تدرك أنك قادر على أن تنمو وتتحسن وتصبح أكبر

وأعظم. أما حينما تركن إلى الجمود والسلبية أو إلى أن تعيش في ظل الأحاسيس المثبطة للعزيمة، فإن ذلك دليل على أنك قد قررت عدم النمو أو عدم التحسين من نفسك. إن التحفيز الذي يقوم على أساس الرغبة في النمو وتحسين الذات يُرجى من ورائه استغلال ما لديك من طاقة في الحياة لتحقيق أكبر قدر من السعادة. هذا أفضل بكثير من أن يكون الدافع وراء تحسين ذاتك هو مجرد أنك قد أخطأت أو ينتابك الشعور بالنقص.

إذا اخترت حافز النمو، فسوف تحقق السيطرة والهيمنة على كل جانب من جوانب حياتك، في كل لحظة من لحظاتها. ونقصد بالسيطرة هنا أنك الذي تتولى تقرير مصيرك بنفسك وأنك لا تقوم بذلك لمجرد أنك تقوم بعلاج موقف ما أو لسد ثغرات معينة في ذاتك لتتكيف مع هذا العالم. عليك في المقابل أن ترسم صورة للعالم الذي تود أن تحيا فيه. وقد طرح "جورج برنارد شو" هذه الفكرة في Mrs. Warren's Profession:

"دائماً ما يلقي الناس باللوم على الظروف التي يعيشون فيها. إنني لا أؤمن بالظروف. إن الذين يحققون تقدماً ونجاحاً في حياتهم هم الذين ينهضون ويقومون بالبحث عن الظروف التي يبغونها وإذا لم يتمكنوا من العثور عليها فهم الذين يقومون بصنعها".

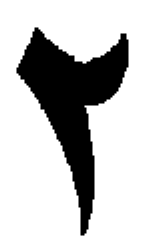
لكن تذكر ما قد قلته في بداية هذا الفصل، وهو أن تغيير الطريقة التي تفكر وتشعر وتعيش بها أمر ممكن، لكن ليس أبداً بالهين. لنفترض للحظة أنك أُمرت بأن تقوم بإنجاز مهمة صعبة في خلال عام واحد فقط؛ كأن تقوم بالجري لمسافة ميل في مدة لا

تتجاوز أربع دقائق وثلاثين ثانية، أو تقوم بالغوص من على منصة عالية بوضع انثناء ثم تستقيم قبل بلوغك الماء فإن أخفقت فسيتم إعدامك، فإنك سوف تعتزم الالتزام بجدول زمني صارم تقوم فيه بالتدريب كل يوم إلى أن تنتهي المدة المحددة لذلك. إنك قد تقوم بتدريب عقلك وجسمك في آنٍ واحد، لأن العقل هو الذي يملي على الجسم ما ينبغي أن يقوم بهِ. وقد تتدرب مراراً وتكراراً دون أن ترضخ للوساوس التي تغريك بالانهزامية والتقهقر. وقد تحرر نفسك من عقالها لتنجو بحياتك.

رغم أن ما سبق من نسج خيالي، إلا أن هناك مغزى من ورائه. فليس هناك منا من لديه الاستعداد لأن يقوم بتدريب جسمه بشكل دائم، على حين أن أغلبنا يطمح في أن يكون لديه نوع من الحيوية في التفكير والاستجابة. إننا حينما نحاول أن نكتسب سلوكاً عقلياً جديداً، فإننا نتوقع من أنفسنا أن نقوم بتجريبه إلى أن يصبح في لحظة معينة سمة لنا.

إن كنت تريد فعلاً التخلص من أي اضطراب عقلي وإن كنت تريد لذاتك تحقيق الهيمنة على اختياراتك، وإن كنت تريد أن تنعم بالسعادة في كل لحظة من لحظات حاضرك، فإنك في حاجة إلى أن تقوم بتطبيق نفس القدر من الجهد المبذول على مسألة لفظ ذلك النوع من التفكير المحبط للذات الذي ظللت تتعلمه إلى الآن، مستعداً لبذل كل ما في وسعك ومتحدياً كل الصعاب حتى تتمكن من تعلم أسلوب التفكير السليم.

ولكي تحظى بالقدرة على تحقيق الـذات، فأنـت في حاجـة إلى أن تذكر نفسـك مـراراً وتكـراراً أن عقلـك هـو ملـك لـك وحـدك وأن بوسعك التحكم في مشاعرك. إن ما تبقى من هذا الكتـاب هـو بمثابـة جـهد قمت ببذله لمعاونتك على الوصول إلى أهدافك الشخصية، وذلك لتشجيعك على القيام بما أثرتُ وأكدتُ عليه مـن موضـوعات مثـل: بإمكانك أن تختار لنفسك، لحظات الحاضر هي ملـك لـك فاسـتمتع بها إن قررت أن تتولى مسئولية نفسك بنفسك.



الحب الأول

ليس للآخرين دخل في إحساسك بقيمة ذاتك.
فذاتك لها قيمة لأنك تشعر بذلك.
إذا اعتمدت على الآخرين في تقدير ذاتك،
فذلك يُعد تقديراً لهم هم.

ربما تكون مصاباً بمرض اجتماعي لا يكفي فيه مجرد الحقن البسيط لتبرأ منه. من الممكن أن تكون قد أصابتك عدوى عدم تقدير الذات، والعلاج الوحيد لذلك هو الحصول على جرعة هائلة من حب الذات. ولكن ربما تكون قد نشأت –مثلما نشأ الكثيرون في مجتمعنا– على فكرة أن حب الذات أمر مذموم. فكر في الآخرين، أحبب جيرانك؛ هكذا يملي عليك المجتمع. وكأن كل منا قد تناسى

حب ذاته. إذن عليك أن تتعلم كيف تحب ذاتك لتحظى بالسعادة في كل لحظة من لحظات الحاضر.

لقد تعلمت في مرحلة الطفولة أن حب الذات والذي هو أمر طبيعي هو شكل من أشكال الأنانية والغرور. لقد تعلمت أن تؤثر الآخرين على نفسك وأن تفكر فيهم قبل التفكير في نفسك، إذ أن هذا يُظهرك بالمظهر الطيب، أمام الناس. لقد تعلمت إنكار الذات وتأصلت في نفسك تعليمات كأن تقوم بمشاركة أبناء عمك فيما لديك من لعب. لم يأبه أحد بكونك صاحب هذه اللعب أو تلك المقتنيات. وربما أخذتك الدهشة حين رأيت والديك يتمتعون بممتلكاتهم دون أن يشاركهم فيها الآخرون. ربما سمعت كثيراً من يقولون لك : "الأطفال يُرون ولا يُسمع صوتهم"، وأنه "يجب عليك أن تعرف مقامك".

إن الأطفال بفطرتهم الصافية يدركون مدى قيمتهم وجمالهم وأهميتهم الهائلة، ولكن تأصلت في أنفسهم تلك الرسائل التي يصدرها ويفرضها عليهم مجتمع الكبار قبل أن يصلوا إلى مرحلة المراهقة. لقد غابت عنهم الثقة بالنفس وتأصل ذلك في أنفسهم مع مرور السنين. وعلى أي حال، لا يجب عليك أن تحب نفسك. "ماذا يقول عنك الآخرون إن فعلت ذلك؟".

هذه التلميحات تتسم بالرقة ولا تنم عن سوء النية ولكنها تُلزم الفرد بها. إن الطفل يتعلم جميع آداب الحياة الاجتماعية من الوالدين وأفراد الأسرة ومن المدرسة والأصدقاء؛ تلك الآداب التي تعد بمثابة سمات مميزة لعالم الكبار. إن الأطفال لم يتصرفوا أبداً على

هذا النحو مع بعضهم البعض إلا لينالوا رضا الكبار. فتتردد على ألسنتهم كلمات مثل "من فضلك"، و "شكراً لك"، ويقفون للتحية عندما يدخل عليهم شخص كبير، ويستأذنون إذا أرادوا مغادرة المائدة، وقد تُقرص وجناتهم أو يُربت على رءوسهم ويحتملون كل هذا. والرسالة وراء كل هذا واضحة: الكبار لهم أهمية كبيرة والأطفال لا أهمية لهم. الآخرون لهم قيمة وأنت كطفل ليس لك قيمة. وعلى الطفل ألا يثق في حكمه على الأشياء وهذا هو البند الأول الذي يضعه الكبار. أضف إلى ذلك جميع التشجيعات التي يحظى بها الطفل والتي منها وصفه إذا التزم بما يمليه عليه الكبار "بالأدب". إن هذه القواعد التي قد يطلقون عليها " الأخلاق" قد ساعدت الطفل على إدخال أحكام الآخرين على حساب قيمه وأحكامه الخاصة. وليس من المدهش أن تجد نفس هذه الأسئلة والمفاهيم التي تتمحور حول إنكار الذات متأصلة في الكبار كذلك. فكيف تعمقت هذه الشكوك والوساوس في نفوسهم؟. وفي إطار حبك للآخرين قد تجد في وقت من الأوقات مشكلة أمامك وهي أن منحك الحب للآخرين يرتبط بشكل مباشر بمدى حبك لذاتك.

■ تعريف مقترح للحب

الحب كلمة لها من التعريفات ما لا حصر له وما يساوي عدد البشر. وإليك واحداً منها: الحب هو القدرة والرغبة في أن تدع الآخرين الذين تحرص عليهم يختارون لأنفسهم ما يرغبون فيه دون أن تفرض عليهم أو تنتظر منهم جواباً شافياً أو مرضياً لك. ربما يبدو

هذا التعريف جيداً وفعالاً، ولكن تبقى حقيقة أن القلة القليلة هي التي بوسعها تبنيه وتطبيقه في حياتها. ولكن كيف يمكنك أن تصل لهذا المستوى من الفهم والقدرة على أن تترك أمام الآخرين مطلق الحرية في أن يختاروا لأنفسهم ما يشاءون، بغض النظر عما إذا كان ذلك سيوافق توقعاتك أم لا؟ الأمر بسيط للغاية يمكنك أن تصل إلى هذا المستوى إذا أحببت نفسك. إذا شعرت بمدى قيمتك. إذا أحسست بالجمال في ذاتك. إنك إذا أدركت مدى ما تتمتع به من مزايا، فلن تكون في حاجة لأن يعزز الآخرون من قيمتك أو يدعموا قيمك بأن تفرض عليهم سلوكاً معيناً. إذا كنت تشعر بالأمان في نفسك، فإنك لست في حاجة لأن ترغم الآخرين على أن يكونوا مثلك، لأنك أولاً تتمتع بالتفرد والتميز، وثانياً لأن الآخرين يتمتعون أيضاً بالتفرد والتميز. إن الذي دفعك لحبهم هو ما يتمتعون به من خصوصية وتميز. أظن أن الصورة بدأت تتضح أمامك الآن. إنك إن أدركت ذلك، ستجد أن بمقدورك أن تشعر بعاطفة الحب لذاتك وبعاطفة الحب للآخرين فتمنحهم ما يحتاجون إليه وتؤدي لهم ما تستطيع تأديته؛ كل ذلك من خلال أن تمنح أولاً نفسك ما تحتاج إليه وتحقق لها ما ترغب فيه. أظن أن الأمر لم يعد فيه غموض. إنك لا تقوم بما تقوم به نحو الآخرين لمجرد أنك تنتظر منهم عبارات الشكر والامتنان أو لأنك تنتظر منهم مكافأة، إنما تقوم بذلك من أجل تحقيق نوع من المتعة الخالصة لذاتك حينما تأخذ بأيديهم أو تمنحهم حبك.

وإن كنت لا تشعر بقيمة ذاتك وليست لديك عاطفة الحب نحوها، فإنني أرى أن منح الحب للآخرين عندئذٍ يصبح أمراً

مستحيلاً. فكيف يمكن أن تمنح الآخرين حبك وأنت لا تقدر قيمة ذاتك، وما قيمة هذا الحب إذن؟ إنك إن أصبحت عاجزاً عن أن تمنح الآخرين حبك فلن تستطيع أن تتلقاه منهم. وبعبارة أخرى ما قيمة هذا الحب إذا مُنح لشخص لا يستحقه. إن إقامة علاقة حب تتبادل فيها أنت والآخرون هذه العاطفة تبدأ بأن تشعر بعاطفة الحب نحو ذاتك أولاً بصورة تامة.

وأسوق إليك هذا المثال. رجل اسمه "نواه" في منتصف عمره وهو يدعي أنه يحب زوجته وأطفاله من أعماق قلبه. وللتعبير عن عواطفه الجياشة نحوهم فهو يقوم بشراء هدايا ثمينة لهم ويصحبهم في رحلات مكلفة. وحينما يسافر في رحلات عمل لا ينسى أبداً أن يختتم خطاباته التي يرسلها إليهم بكلمات "الحب". ومع ذلك فإنه يحجم دوماً عن أن يبوح لزوجته وأولاده بمدى حبه لهم. وهو يعاني من ذات المشكلة مع والديه اللذين يحبهما حباً شديداً. أراد "نواه" أكثر من مرة أن يبوح بكلمات الحب التي تشغل كل تفكيره ومع ذلك كان يخفق في كل مرة يقدم فيها على أن يقول: "أحبك".

إنه يظن أن النطق بكلمة "أحبك" ستضعه على المحك. فلو قال "نواه": "أحبك" لأحد، فإنه لا يرضيه إلا أن يسمع "وأنا أحبك أيضاً يا نواه". إنه يرى أنه إذا صرح بحبه لهم، فإن إجابتهم عليه ستكون بمثابة التقييم لذاته. إنه يشعر برهبة من أن ينطق بهذه الكلمة لأنه يخشى ألا يحظى بالإجابة التي ينتظرها وبالتالي فإن هذا سيشعره بأن قيمته الذاتية هي محل شك. من ناحية أخرى إذا تمكن "نواه" من أن يبدأ هو بمقدمة يؤكد لنفسه فيها أنه محبوب من الآخرين، فلن يجد أي صعوبة في أن يصرح بكلمة "أحبك".

وعندما لا يحظى بالإجابة التي يرغب فيها "وأنا أحبك أيضاً"، فإنه لابد ألا يرتاب ولو للحظة في قيمة ذاته، إذ سبق له أن حسم الأمر مع نفسه قبل أن يصرح بهذه الكلمة. أما كون الآخرين يبادلونه نفس الشعور أم لا فهذه مشكلة الآخرين الذين يحبهم وليست مشكلته. ربما يشعر بالحاجة إلى أن يبادله الطرف الآخر مثل هذا الحب لكن لابد ألا يجعل ذلك أساساً لقيمة ذاته.

بإمكانك تحدي كل مشاعرك الذاتية في سبيل أن تشعر بأنك تحب ذاتك. ولا يخطر ببالك ولو للحظة أن كراهيتك لذاتك قد تكون أفضل من حبك لها. حتى وإن كنت قد سلكت سلوكاً لا ترضى عنه فإن التقليل من قيمة ذاتك لن يوصلك إلا لحالة من الجمود وتدمير الذات. قم بترسيخ مشاعر إيجابية في داخلك، بدلاً من أن تمتلئ بالكراهية لذاتك. ينبغي أن تتعلم من الخطأ وألا تعاود الوقوع فيه. لكن لا تجعل هذا الخطأ أساساً لقيمة وأهمية ذاتك.

هنا يكمن جوهر الحب الموجه نحو الذات ونحو الآخرين. لا تربط بين قيمة الذات والتي هي شيء مسلم به وبين سلوكك وسلوك الآخرين. وأكرر ثانية أن الأمر ليس بالهين. إن ما يمليه علينا المجتمع من رسائل وأحكام له قوة هائلة في التأثير علينا. من هذه الأحكام التي يصدرها المجتمع "أنت ولد سيئ" وكان الأفضل أن تكون الرسالة "لقد تصرفت بطريقة سيئة" ومنها "ماما لا تحبك حينما تتصرف بهذه الطريقة" في مقابل "ماما لا تحب الطريقة التي تتصرف بها". إن النتائج التي تترسخ في الأذهان جراء هذه الأحكام كثيرة منها "هي لا تحبني، لابد أن الآخرين ينفرون مني"، بدلاً من أن يقول: "هي لا تحبني، هذا رأيها وبينما لا يعجبني هذا الرأي

فلا زلت أشعر بكياني". هذا وقد قام آر. دي. لاينج في "Knots" بتلخيص عملية الاستدخال والتزود بأفكار الآخرين فيما يتعلق بقيمتنا الذاتية وجعل هذه الأفكار حكماً على قيمتنا.

أمي تحبني.
أشعر بمشاعر طيبة.
أشعر بمشاعر طيبة لأنها تحبني.
أمي لا تحبني.
أشعر بمشاعر سيئة.
أشعر بمشاعر سيئة لأنها لا تحبني.
إنني سيئ لأنني أشعر بذلك.
إنني سيئ لأنها لا تحبني.
هي لا تحبني لأنني سيئ.

ليس من السهل أن نستأصل عادات التفكير التي ترسخت في عقولنا في مرحلة الطفولة. فقد يظل رأيك في نفسك مرتبطاً بآراء الآخرين فيها ويدور في فلكها. فإذا كانت آراء الكبار هي المسئولة عن ترسيخ الانطباعات الأولى المتعلقة برأيك في نفسك، فمن الخطأ أن تظل متشبثاً بها إلى الأبد. إنني أتفق معك على أن الخلاص من تلك الأغلال القديمة ومحو تلك المخاوف والهواجس المؤذية هي أمور يصعب تحقيقها. ولكن الأصعب هو أن تتشبث بها رغم ما تعلم من عواقبها السيئة. بإمكانك أن تقوم بتدريب عقلك على اختيارات حب الذات التي ستدهشك.

من هم الأشخاص الذين يجيدون الحب؟ ألدى هؤلاء سلوكيات مدمرة للذات؟ بالطبع لا. أيتخاذل هؤلاء ويختبئون؟ بالطبع لا. وحتى تجيد تبادل الحب بينك وبين الآخرين، فلتكن البداية في البيت وليكن لديك عزم وإصرار على أن تقتلع كل ما لديك من سلوكيات تدل على عدم تقدير الذات؛ تلك السلوكيات التي ترسخت فيك فأصبحت أسلوب حياة لك.

■ العمل على قبول الذات

أولاً عليك أن تدمر تلك الأسطورة التي تدعي بأن هناك تصوراً واحداً للذات. وأن هذا التصور إما إيجابي دائماً وإما سلبي دائماً. والصحيح أن لديك العديد من التصورات عن ذاتك وهي تتنوع من لحظة لأخرى. فإن سُئلت "هل تحب ذاتك"، فربما تميل لأن تستجمع -من غير تمييز- كل ما لديك من أفكار سلبية عن الذات وتقول: "لا". إن قيامك بتحليل تلك الكراهية إلى أبعادها النوعية سيضع نصب عينيك أهدافاً محددة تسعى لتحقيقها.

إن نظرتك إلى ذاتك وشعورك نحوها يتصل بالجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية المميزة لها. فلك رأي في ذاتك فيما يتعلق بمستوى قدراتك الموسيقية والرياضية والفنية والميكانيكية والكتابية... إلخ. وبعدد الأنشطة الهائلة التي تقوم بممارستها، لديك تصورات ورؤى عن ذاتك. وفي خضم كل هذه السلوكيات ستجد "ذاتك" التي إما أن تتقبلها وإما أن ترفضها. إن الإحساس بقيمة الذات هو بمثابة الظل الحاني الملازم لك دائماً والذي يحقق

لك السعادة الشخصية والسيطرة على الذات، غير أن ذلك ينبغي ألا يخضع لظنونك وتخميناتك الشخصية. أنت موجود. أنت بشر. وهذا كل ما أنت في حاجة إليه. أنت الذي تحدد قيمة نفسك ولست في حاجة لأن تعرض الأمر على الآخرين. إن قيمة الذات لا علاقة لها بسلوكك ومشاعرك. فمثلاً قد لا ترضى عن سلوكٍ سلكته في موقف من المواقف، ولكن ليس لهذا علاقة بقيمتك الذاتية. إن بمقدورك أن تختار الاعتداد بذاتك دائماً ثم تقوم بتغيير تصوراتك عن ذاتك أو التأثير فيها.

■ أحبب جسمك

أول ما سنتعرض له هو جسمك. هل أنت راض عن جسمك؟ إذا كانت إجابتك بالنفي فحاول أن تقوم بتحليل هذه الصورة من الاستياء إلى مكوناتها. قم بإعداد قائمة بالجوانب الجسمية التي تستاء منها. ولتبدأ من أعلى الجسم: شعرك، جبهتك، عينيك، خديك، وجفنيك. هل أنت راض عن فمك وأنفك وأسنانك وعنقك؟ وما رأيك في الذراعين والأصابع والثديين والبطن؟ قم بإعداد قائمة تفصيلية لذلك. أدرج في القائمة الأعضاء والأحشاء الداخلية كالكليتين والطحال والشرايين وعظام الفخذين. لا تنسَ تلك الأجزاء غير الظاهرة والتي لها دور في تكامل وتناسق بنيتك الجسدية. ماذا عن شقي المخ (المساحة الرولاندية) وقوقعة الأذن والغدد الكظرية واللهاة؟ يجب أن تتناول القائمة التفصيلية التي تقوم بوضعها تفاصيل جسمك جميعها. أتقول إنك مستاء من جسمك؟ ولكن هذا الجسد هو أنت. إنك إن لم ترضَ عن جسمك، فكأنك لا تقبل نفسك كإنسان.

ربما يكون لديك بعض الخصائص الجسمية التي تستاء منها. إن كانت هذه الخصائص قابلة للتغيير فاجعل تغييرها وتعديلها هدفاً من بين أهدافك. فإن وجدت مثلاً أن لديك ضخامة في حجم البطن أو أن لون الشعر لا يعجبك، فعليك أن تتخذ قرارات فورية بخصوص ذلك الآن. أما الأجزاء التي أنت مستاء منها والتي ليست قابلة للتعديل أو التغيير (كالطول الفارع للساقين والضيق الشديد للعينين وضآلة أو ضخامة الثديين)، فيمكنك أن تنظر إليها من منظور جديد. لا تدع الآخرين يفرضون عليك آراءهم. بل عليك أن تنبذ آراءهم. إن بمقدورك أن تقرر ما هو جميل ومبهج بالنسبة لك, ولا تقبل أبداً أن تجعل من نفسك تُحفة من الماضي.

أنت بشر. والبشر لهم روائح مميزة، ويصدرون أصواتاً معينة، وينمو لديهم الشعر بكيفية معينة. لكن المجتمع والصناعة يفرضان علينا رسائلهما ويصدران أحكامهما فيما يتعلق بالنواحي البدنية للإنسان وكأنهم يأمرونك بأن تخجل من هذه الخصائص الجسمانية الطبيعية، ويحرضونك على أن تكتسب سلوكاً مخادعاً". وذلك بهدف تسويق منتج يعمل على إخفاء بعض عيوبك الجسمية. وكأني بهم يصيحون "لا تتقبل ذاتك وحاول إخفاءها".

ولا تمر بك ساعة وأنت تشاهد التليفزيون دون أن تتلقى هذه الرسالة. إن الإعلانات التي تنهال عليك في كل يوم، تحرضك على أن تستاء من الرائحة التي تنبعث من فمك وإبطيك وقدميك وجلدك وحتى أعضائك التناسلية. وكأنهم يصيحون: "قم بشراء منتجنا وأعد لنفسك الشعور بأنك طبيعي". وكأن ما أنت عليه ليس أمراً طبيعياً، وكأنه ليس هناك سبيل سوى أن تقوم باستعمال روائح ومستحضرات

التجميل حتى ترضى عن نفسك وتحبها أكثر، فتقوم بالتخلص من الروائح الكريهة التي تنطلق من كل فتحة لتحل محلها رائحة طيبة. إنك تقوم بهذا لأنك لا تقبل أمراً طبيعياً يحدث لأجسام جميع البشر.

إنني أعرف رجلاً اسمه "فرانك" وهو في الثانية والثلاثين من العمر، تَعلَّمَ أن يستاء بشدة من كل وظائفه الجسمية معتبراً إياها أمراً يحمل على النفور والمداراة. فرانك يعاني من وسواس نظافته البدنية للحد الذي لا يشعر فيه بالراحة أو الاطمئنان عندما يعرق، وهو يرغب في أن يسلك كل من زوجته وأولاده نفس سلوكه الذي ينطوي على المبالغة في الحرص على النظافة. فإذا لعب مباراة لكرة المضرب فإنه يندفع إلى الدش ليتخلص من تلك الروائح المقززة. زد على ذلك أنه لا يستطيع أن يجامع زوجته إلا بعد أن يغتسلا قبل الممارسة وبعدها. إنه لا يطيق أن تنبعث من جسمه أية روائح طبيعية كما أنه ليس بمقدوره أن يعيش مع شخص أكثر تقبلاً لذاته. إن فرانك يقوم بتعقيم الحمام مستخدماً عدداً لا حصر له من المنتجات لتظل رائحته طيبة. وباله منشغل دوماً مخافة أن يشعر أحد بالتقزز أو النفور منه إذا هو أصبح إنساناً وتقبل طبيعته كبشر. لقد تعلم أن يكون رافضاً لوظائف وروائح جسمه الطبيعية. إنه يتمسك بأنماط حياتية تعكس مدى نبذه الشخصي لذاته؛ كأن يشعر بالحرج أو يقدم اعتذارات حينما يدع جسمه على طبيعته. ولكن انبعاث الروائح الطبيعية هذه منه هو أمر طبيعي لأنه إنسان. إن الفرد الذي يسعى لتحقيق نوعاً من حب الذات وتقبلها لا يشعر بالتقزز أبداً من طبيعة ذاته. في الحقيقة لو كان "فرانك" صادقاً مع نفسه تماماً وتخلص من

كل الرسائل التي تنطوي على نبذ الذات، فلربما استطاع أن يرضى ويستمتع بجسمه وبكل الروائح الطبيعية التي تنبعث منه. حتى وإن كان لا يرغب في أن يجد الآخرون منه تلك الروائح، فعلى الأقل لديه القدرة على أن يقبلها من داخله مقنعاً نفسه بأنه راضٍ عن ذلك ولا يستحي أو يخجل منه.

إن قبول الذات يعني أن يكون لديك نوع من الرضا الكامل عن صفاتك الجسمية وأن تستأصل كل الأعباء والقيود الثقافية حتى تشعر باللياقة أو على الأقل تتقبل ما يطرأ على جسدك من أمور طبيعية ولا أقصد بهذا أن تصول وتجول وأنت تزهو وتختال بجسمك ولكن ما أقصده هو أنه بوسعك أن تتعلم كيف تشعر بالسعادة لأنك "أنت أنت".

لقد استجابت كثير من النساء لهذه الرسائل والنداءات الثقافية وسلكن سلوكيات تمثل نتيجة طبيعية لتلك الاستجابة؛ خاصة فيما يتعلق بأجسادهن. عليك بإزالة الشعر الموجود على الساقين وتحت الإبطين وإزالة الروائح الكريهة. عليك باستخدام العطور الأجنبية لتعطير جسدك وعليك بتطهير وتعقيم الفم وتزيين العينين والشفاه والخدين وطلاء الأظافر. وكل هذه الرسائل تحمل في طياتها شعوراً بأن هناك شيئاً في طبيعتك وخلقتك يبعث على النفور والتقزز، وأنه إذا زيفت أو تكلفت باستخدام الوسائل الاصطناعية، فإنك حتماً ستكونين أكثر جاذبية. إن أسوأ ما في الأمر أن تصلي إلى الدرجة التي تتخلى فيها عن ذاتك في مقابل ذات رخيصة زائفة يكتنفها التكلف. إنهم يزجون بك إلى النفور من طبيعتك الجميلة. من الواضح والمفهوم لنا جميعاً أن الهدف المادي البحت هو الذي يقف وراء ما

يقوم به المعلنون من تشجيعك وتحفيزك لتنفر من ذاتك، ولكن من غير المفهوم الهدف من وراء إقدامك على شراء هذا المنتج الذي يعني شراؤك إياه أنك آثرت التخلي عن ذاتك والتخلص منها. بوسعك أن تكف عن أن تواري جمالك الطبيعي وإن أردت يوماً أن تستخدم مستحضرات التجميل أياً كان نوعها فلابد ألا يكون الهدف من وراء ذلك هو استياؤك مما تقوم بتجميله ولكن يمكن أن يكون هدفك التجديد أو لتحقيق رغبة شخصية لك في ذلك. ليس أمراً سهلاً أن تكون صادقاً مع نفسك في هذا المضمار. إن الصدق مع النفس يحتاج منا زمناً حتى نتعلم كيف نستطيع أن نميز بين ما نرى –نحن– أن فيه سر سعادتنا وبين ما تدعي الشركة المعلنة أنه لا بديل لنا عنه لتحقيق السعادة لنا.

■ تبني التصورات الأكثر إيجابية عن الذات

يمكنك أن تختار نفس هذا النوع من الاختيارات فيما يتعلق بتصوراتك وآرائك عن ذاتك. فبوسعك أن تعتبر نفسك متمتعاً بالذكاء، وذلك من خلال تطبيق مستوياتك ومقاييسك الشخصية على نفسك. والحقيقة أنه كلما حققت لنفسك سعادة أكبر، دل ذلك على ذكائك. وإذا كان لديك قصور أو ضعف في أي جانب أو أي مجال كالجبر أو التهجي أو الكتابة مثلاً فإن هذا القصور يعد ببساطة نتيجة طبيعية لاختيارات تقوم بها إلى الآن. فإن قررت أن تكرس وقتاً كافياً للتدريب على أي من هذه الجوانب، فلا شك في أنك ستصبح أكثر كفاءة فيه. إما إذا كنت تعتبر ذاتك شخصاً لا يتمتع

بقدر كبير من الذكاء، فتذكر ما قلناه عن الذكاء في الفصل الأول. وإذا كنت محقراً لذاتك ولا تعرف قدرها فذلك لأنك تبنيت هذه الرؤية وتقارن نفسك بالآخرين بناءً على متغيرات دراسية معينة.

قد تشعر بالدهشة حينما تسمع ذلك ولكن بإمكانك أن تختار لنفسك البهجة والسعادة التي ترغب فيها. إن الذكاء يمكن أن يأتي مع الوقت، وهذا أفضل من اعتباره صفة فطرية أو موروثة. ويدعم هذا الاعتقاد ما يمكن أن نجده من المعدلات الإحصائية لدرجات الصفوف الدراسية في اختبارات التحصيل المقننة. وهذه المعايير أو المعدلات الإحصائية تشير إلى أن الدرجات التي حصل عليها الطلاب الفائقون في صف دراسي ما قد حصل عليها غالبية الطلاب في صف دراسي تال. وتشير دراسات أعمق إلى أنه بالرغم من أن غالبية الطلاب يصلون في النهاية إلى درجة الإتقان والإجادة في كل مهمة تعليمية إلا أن هناك بعض الطلاب الذين لديهم القدرة على أن يبلغوا درجة الإجادة أو الإتقان بصورة أسرع من غيرهم. ومع كل هذا غالباً ما ينعت هؤلاء الذين لديهم نوع من البطء في التقدم نحو الإجادة التامة لمهارة معينة بأنهم "عاجزون" أو "متخلفون". لتستمع إلى "جون كارول" وهو يتحدث عن هذه الجزئية في مقالته: "نموذج للتعليم المدرسي" والتي وردت في مجلة Teachers College Record:

"إن الذكاء يقاس أساساً بمقدار الزمن الذي يحتاجه المتعلم لبلوغ درجة الإجادة في مهارة أو مهمة تعليمية معينة. وتحمل هذه الصيغة في طياتها افتراضاً مؤداه أنه مع إتاحة

الوقت الكافي يمكن لجميع الطلاب أن يبلغوا درجة الإجادة لأي مادة تعليمية".

وعند إتاحة الوقت الكافي وبذل الجهد، يمكنك، إن اخترت، أن تجيد وتتقن جميع المهارات الأكاديمية تقريباً. لكنك تتعلل بأسباب تظنها قوية لعدم إقدامك على هذه الاختيارات. من الذي يفرض عليك أن تستنفد جُل الطاقة التي لديك الآن في حل مشكلات غامضة أو تعلم شيء لا يثير اهتمامك. إن تحقيق السعادة والعيش بفعالية والحب كلها تعد بمثابة أهداف أعظم. إن ما أود الإشارة إليه هنا هو أن الذكاء ليس شيئاً موروثاً أو ميزة أعطيتها. إنك تتمتع بالذكاء على القدر الذي تختار لنفسك أن تكون ذكياً. أما حينما تسخط على مستوى ذكائك فهذا يُعد بمثابة امتهان للذات يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة في حياتك.

إن الأساس المنطقي وراء قدرتك على انتقاء صور لذاتك ينطبق تماماً على جميع صورك الفوتوغرافية الكامنة في ذهنك، فأنت لديك مهارة اجتماعية بالقدر الذي تختار لنفسك ذلك. وإن كنت مستاءً من السلوك الاجتماعي الذي تسلكه فيمكنك أن تعمل جاهداً على تغيير هذا السلوك وأن تسعى لئلا يختلط عليك الأمر فتخلط بين هذا السلوك وبين قيمة ذاتك. بالمثل فإن ما لديك من قدرات فنية وميكانيكية ورياضية وموسيقية، إلخ هي في مجملها تعد نتيجة لما أقدمت عليه من اختيارات، ويجب ألا تخلط بينها وبين قيمة ذاتك. (في الفصل الرابع عالجت مسألة تصورك لذاتك معالجة تامة، كيف تنظر إلى ذاتك ولماذا اخترت هذه النظرة دون غيرها). وبنفس

هـذا التصـور كنـت أدافـع في الفصـل السـابق عـن فكـرة أن الحيـاة العاطفية هي نتاج لاختياراتك الشخصية. إن فكرة قبول الذات الـتي تقوم على أساس أن هناك أشـياء تعتقـد أنهـا مناسـبة لـك هـي أمـر يمكنك أن تأخذ قراراً بخصوصه الآن. تقويم تلك الأشياء التي تعتقـد أنها دون المستوى يمكن أن يصبح ممتعاً. لـيس هنـاك مـن مـبرر لأن تختـار عـدم الشـعور بقيمتهـا لمجـرد أن هنـاك أشـياء ذاتيـة تقـوم بتقويمها والتحسين منها.

إن كراهية الذات يمكن أن تأخذ أشكالاً عديدة وربما تنهمـك في السلوك الذي فيه ازدراء لذاتك أو التقليـل مـن قيمتهـا. إليـك قائمـة موجزة لهذا النوع من السلوك المتكرر، والذي يتطابق مع تلك القائمة الخاصة بالاعتراض على الذات.

- رفض عبارات المجاملة التي تُسدى إليك ("أوه، هذا الشـيء القـديم"... "إنـني لسـت ذكيـاً حقـاً، ولكـن ربمـا أكـون محظوظاً"...).
- اختلاق أعذار ومـبررات عنـدما يعتقـد الآخـرون بأنـك تبـدو جميلاً. ("إنها مصففة الشعر. بإمكانها أن تجعل من الضفدع أميراً"... "صدقني، إنها الملابس هـي الـتي تُظهرنـي بهـذا الجمال" ... "إنه اللون الأخضر الذي يظهر جمالي" ...).
- أن تُرجـع الفضـل للآخـرين في الوقـت الـذي تكـون أنـت المستحق له ("لولا مايكل لم أكن أساوي شيئاً" ... "ماريـا قامت بالعمل كله وقمت فقط بالإشراف عليها"...).

- استخدام كلمات تشير إلى الآخرين ("زوجي يقول" ... "أمي تشعر بـ" ... "دائماً يخبرني جورج أن"...).
- سعيك لتأكيد آرائك من قبل الآخرين. ("أليس هذا صحيحاً يا عزيزي؟" ... "هذا ما قلته أليس كذلك يا مارثا؟" ... "اسأل زوجي وسيخبرك بالأمر" ...).
- الإحجام عن طلب شيء أنت في حاجة إليه، لا لأنك لا تستطيع شراءه (رغم أن ذلك قد يكون السبب الذي أعلنته)، ولكن لأنك تشعر بأنك غير جدير بهذا الشيء.
- لا تقوم بشراء شيء ما لنفسك لأنك تعتقد أنه ينبغي عليك أن تشتريه من أجل شخص آخر، بالرغم من أن التضحية لم تكن هناك حاجة ماسة إليها؛ أو تحرم نفسك من الاستمتاع بأشياء ترغب في اقتنائها فقط لأنك ترى أنك لست جديراً بها.
- تجنب الاستمتاع بما هو مباح كالزهور والعطور وما إلى ذلك رغم أنك ترغب فيه لأنك ترى أن ذلك يُعد إسرافاً منك.
- في حجرة مزدحمة ينادي شخص ويقول: "مرحباً... أيها الغبي" فتلتفت إليه.
- أن تطلق ألقاب تدليل على نفسك (وتدع الآخرين ينادونك بها) فيها تقليل من شأنك أو إهدار لكرامتك.
- يمنحك صديق أو حبيب هدية من المجوهرات، فإذا الذي يدور برأسك فكرة "لابد أن يكون لديه دُرج مليء بالمجوهرات الخاصة بالفتيات الأخريات".

- يخبرك شخص ما أنك حسن المظهر. فتفكر في الأمر على هذا النحو "لابد أنك عديم النظر، أو أنك تحاول أن تشعرني بمشاعر طيبة".
- يدعوك شخص ما لتتناول وجبة في مطعم أو يصطحبك إلى المسرح، فتفكر قائلاً في نفسك "لأننا مازلنا في البداية ولكن هل سيستمر في ذلك إذا اكتشف حقيقة أمري؟".
- يسعى أحدهم إلى صداقتك فتشعر أنه يفعل ذلك بدافع العطف والشفقة.

أذكر مرة جاءتني فيها سيدة شابة وكانت تتمتع بجاذبية شديدة. وكان من الواضح أن الرجال يسعون وراءها. وأكدت لي "شيرلي" مع ذلك أن جميع علاقاتها كانت تنتهي نهاية سيئة. وعلى الرغم من أنها كانت تريد أن تتزوج، لم تهيأ أمامها الفرصة لذلك أبداً. ولقد تبين من جلسات الإرشاد أن "شيرلي" كانت هي المسئولة عن فشل كل علاقة من علاقاتها دون أن تدرك ذلك. فإن صرح لها شاب بإعجابه وبحبه تقول في نفسها مكذبة ما سمعت: "إنه يقول ذلك لأنه يعلم أن هذا ما أرغب في سماعه". وكأن "شيرلي" كانت تبحث دائماً عن جملة لتقلل من قيمة ذاتها. لم يكن لديها أي لون من ألوان حب الذات ولذلك فقد كانت ترفض كل مساعي الآخرين لنيل حبها. إنها لا تظن أن هناك أحداً يمكن أن ينظر إليها نظرة إعجاب. لماذا؟ لأنها لا تعتقد أنها جديرة بأن تُحب في المقام الأول. فكانت دوامة الإنكار التي لا تتوقف هي السبيل الوحيد أمامها حتى تعزز ما لديها من مشاعر التقليل من قيمة الذات.

وفي حين أن معظم الفقرات الموجودة في القائمة السابقة قد تبدو بسيطة إلا أنها تعد بمثابة مؤشرات على رفض الذات. فإذا كنت تضحي أو ترفض فكرة الاعتزاز بنفسك تماماً، فإنما يرجع ذلك لأن لديك شعوراً بأنك لست جديراً بالأفضل. وربما تكون قد استجبت لدعوات إنكار الذات ورفض المجاملات؛ تلك الدعوات التي انتشرت، وكذلك رفض الإحساس بمدى جاذبيتك. هذه هي الدروس التي قد تعلمتها فأضحى سلوك إنكار الذات طبيعة فيك. وهناك الكثير من الشواهد التي تدل على سلوك إنكار الذات، وهذه الشواهد تشيع في محادثاتنا وفي سلوكياتنا اليومية. وفي كل مرة تقلل من قيمة ذاتك تزداد قوة وضراوة ذلك البعبع القديم الذي يرهبك به الآخرون فتقوم بإهدار ما لديك من فرص سانحة للشعور بأي نوع من الحب في حياتك؛ سواء كان لذاتك أم موجهاً للآخرين. إنني على يقين من أن قيمتك وقدرك أعلى بكثير من أن تقلل من شأن نفسك بهذه الطريقة.

■ تقبل ذاتك دون شكوى

إن حب الذات يُقصد به أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها لأنك قد اخترت ذلك. وتقبل الذات يعني غياب الشكوى عن حياتك. الناجحون نجاحاً تاماً في حياتهم لا يعرفون الشكوى. فهم لا يتذمرون من صلابة الصخور أو تلبد السماء بالغيوم أو برودة الثلج القارسة. إن التقبل معناه عدم الشكوى، والسعادة معناها عدم الشكوى من الأشياء التي تخرج عن إرادتك. الشكوى بمثابة الملاذ

الذي يهرع إليه من ليس لديهم ثقة بأنفسهم. إنك حين تقوم بعرض الأمور الذاتية التي تستاء منها على الآخرين، لا تزيدك سوى استياء لأن الآخرين لا يكون بوسعهم أن يقدموا لك أي شيء سوى إنكار هذا الشيء عليك ومن ثم لا تصدقهم. وكما لا تحقق الشكوى لك أي منفعة فلا جدوى كذلك من أن تدع الفرص للآخرين في أن يسيئوا إليك بتفريغ حقائبهم الملأى بالإشفاق على ذواتهم والبؤس لحالهم. وهناك سؤال بسيط يمكن طرحه لينتهي بوجه عام هذا السلوك البغيض والذي لا جدوى من ورائه. "لماذا تخبرني بهذا؟"، أو "هل هناك من شيء أستطيع أن أقوم به لمساعدتك؟". وعن طريق طرحك لمثل هذه الأسئلة على نفسك فستبدأ في إدراك أن سلوك الشكوى هو حماقة مطلقة منك. الشكوى بمثابة وقت يتم إهداره؛ ذلك الوقت الذي كان من الممكن أن تستغله في التدريب على الأنواع المختلفة من الأنشطة التي تتعلم منها حب الذات مثل الامتداح الصامت للذات أو مساعدة إنسان آخر على تحقيق ذاته.

هناك حالتان تصبح فيهما الشكوى في حياتنا أقل نفعاً: (١) عندما تخبر شخصاً آخر بأنك مُتعب. (٢) عندما تخبر شخصاً آخر بأنك تشعر أنك لست بصحة جيدة. فإن كنت مُتعباً، فأمامك من الحلول الكثير واختيارك لأحدها خيرٌ لك بكثير من أن تشكو حالك لإنسانٍ ليس له من الأمر شيء وغالباً ما سيكون هذا الشخص حبيباً لك إنكَ إن شكوت إليه فكأنك تكون قد أسأت إليه، وهذا لن يخفف من تعبك شيئاً. نفس الشيء ينطبق على شعورك بأنك لست بصحة جيدة.

لا بأس من أن تعرض على الآخرين حالك حينما تكون متأكداً من أن بوسعهم مساعدتك بطريقة ما. أما ما ينبغي أن تتجنبه هو أن تشكو حالك لمن ليس بوسعهم شيء يقدمونه لك سوى المعاناة من شكواك. إضافة إلى ما سبق إذا كنت تسعى جاهداً لأن تحب ذاتك وفي ذات الوقت تعاني من ألم أو قلق فستكون في حاجة إلى أن تتغلب على ذلك بنفسك دونما اللجوء لعرض الموقف على إنسانٍ آخر ترغب في أن يشاركك آلامك.

إن اللجوء بالشكوى إلى الآخرين فيما يتعلق بأمورك الشخصية أمرٌ لا جدوى منه بل على العكس يحرمك من أن تحيا حياتك بشكل طيب وفعال، فهو يثير لديك مشاعر الإشفاق على الذات، ويعيقك خلال سعيك لمنح الحب للآخرين وتلقيه منهم، ويحد من ازدياد اندماجك في المجتمع. وبينما قد تجذب الشكوى الانتباه إليك، فإنها ستحدث بصورة من الواضح أنها ستلقي بظلالها على سعادتك الشخصية.

إن قدرتك على تقبل ذاتك دون شكوى تتضمن فهماً لكلٍ من حب الذات وعملية الشكوى، وشتان ما بين الأمرين فإن كنتَ تحب ذاتك بحق، فستصبح الشكوى إلى الآخرين الذين لا حول لهم ولا قوة مجرد عبث لا يجوز التشبث به. وإذا ما وجدت في نفسك (والآخرين) أشياء تستاءُ منها وترغب عنها فعليك أن تتخذ الخطوات العملية اللازمة لتقويمها بدلاً من أن تلجأ إلى الشكوى.

في المرة القادمة حينما تكون في جمع من الناس أربعة أزواج أو أكثر، قم بهذا التدريب البسيط. قم بحساب مقدار الوقت الذي يتم

استنفاده في الشكوى أثناء المحادثة. كم قضيت من الوقت تشكو من الآخرين ومن الأحداث ومن الأسعار ومن الطقس ومن هذا أو ذاك؟ والآن وبعد انتهاء الحفل وذهاب كل إلى حال سبيله، اطرح على نفسك هذا السؤال: "ما مقدار ما تحقق الليلة من وراء ما دار فيها من شكوى؟" "من الذي تشغله بالفعل كل الأشياء التي كنا نشتكي ونتحسر منها الليلة؟" ثم في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها على وشك الشكوى، تذكر تلك الليلة التي لم تُجدِ فيها الشكوى.

■ حب الذات في مقابل الغرور

قد تظن أن كل ما دار من حديث عن حب الذات ينطوي على صورة من صور ذلك السلوك البغيض الذي يقترب من هوس الذات أو الأنانية. هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. إن حب الذات لا يعني مطلقاً ذلك النوع من السلوك الذي تقوم فيه بالتباهي والزهو بنفسك أمام كل إنسان. ليس هذا ما أقصده من وراء حب الذات، فهذا ليس إلا محاولة للفت أنظار الآخرين والظفر باستحسانهم ومدحهم، وذلك من خلال الإشارة الدائمة إلى الذات. إن هذا الشخص يعاني من اضطراب عُصابي في سلوك مثله مثل سلوك المفرط في تحقيره لذاته. إن ما يقوي سلوك التفاخر لدى الفرد هو أن يلقى دعماً وتشجيعاً على ذلك من المجتمع من خلال محاولته لأن يحظى بمدحهم وثناءهم. وهذا يعني أن الفرد يقوم بتقييم نفسه على أساس نظرة الآخرين إليه. لو لم يكن الفرد يقيم نفسه على هذا الأساس ما كان ليشعر بالحاجة إلى إقناع الآخرين. إن حب الذات معناه أن تحب نفسك ولا تطلب من الآخرين أن يحبوك. لست في حاجة إلى

إقناعهم بذلك. إن تقبلك لذاتك من داخلك أمر يكفيك، ولا صلة له بآراء الآخرين.

■ ما تجنيه من وراء عدم حبك لذاتك

لماذا قد يختار أحدنا ألا يحب ذاته؟ أين النفع من وراء ذلك وما الميزة فيه؟ وفي حين أن العائد الذي يعود على الفرد من وراء كراهيته لذاته ربما يكون ضاراً به، فإن هذا العائد يمكن للفرد أن يفحصه. إن الأساس الذي يمكن أن تتعلم بناءً عليه كيف تكون شخصاً فعالاً هو أن تفهم السبب وراء اختيارك للسلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات. هناك سبب وراء كل سلوك. والطريق الذي تسلكه لإزالة أي سلوك مدمر للذات مليء بالعثرات الناشئة عن سوء فهمنا لدوافعنا الذاتية. وحينما تدرك أسباب تقبيح الذات ودوافع التمسك به، يمكنك البدء في مهاجمة تلك السلوكيات. أما إذا لم تتفهم ذاتك جيداً فما حدث في الماضي سيتكرر دائماً.

لماذا تختار سلوكيات تحقر من شأن ذاتك، وإن كانت هذه السلوكيات تبدو تافهة؟ ربما يكون السبب وراء ذلك أنك وجدت أنه من الأيسر أن تشتري السلعة التي أخبرك عنها الآخرون بدلاً من أن تفكر وتأخذ القرار بنفسك. ولكن هناك نتائج وآثار أخرى. فإن اخترت ألا تحب ذاتك وتعاملت معها على أنها شيء تافه ووضعت آراء الآخرين فوق رأيك، فسوف...

- يترسخ في داخلك هذا العذر الذي تبرر به عدم نيلك لأي نوع من الحب في حياتك وهو أنك ببساطة ترى أنك لست جديراً

بحب الآخرين لك. وهذا العذر هو بمثابة المكسب العصابي الذي تجنيه.

- تكون قادراً على تجنب كل أنواع المجازفة التي تهدف إلى بناء أواصر محبة مع الآخرين، وبذلك تقطع أي احتمال لحدوث موقف تكون منبوذاً أو مستهجناً فيه.
- تجد أنه من الأسلم أن يظل حالك على ما هو عليه. وطالما أنك لا ترى قيمة لذاتك فليس هناك من فائدة من محاولة النمو أو التحسن أو تحقيق السعادة بصورة أفضل. ويكون المكسب الذي تجنيه هو بقاؤك على حالك.
- تنال كثيراً من الشفقة والاهتمام وحتى الاستحسان من قبل الآخرين ويكون ذلك بالنسبة لك بديلاً عن تلك المجازفة الهادفة لإقامة علاقة حب مع الآخرين. وهكذا يكون ما تجنيه هو الشفقة ولفت الأنظار إليك واللذين يمثلان نتائج تعبر عن إحباط الذات.
- تبحث عن أشخاص مناسبين لكي يكونوا أكباش فداء، تلقي عليهم باللوم أو تتهمهم بأنهم السبب في شقائك، ويمكنك أن تشكو، ولن تكون في حاجة إلى أن تقوم بنفسك باتخاذ أي موقف إيجابي.
- تكون لديك القدرة على أن تستنفد كل لحظات حاضرك في إحباطات جزئية وتتجنب السلوك الذي قد يساعدك على أن تكون مختلفاً. وسيكون الإشفاق على ذاتك والرثاء لحالها بمثابة الملاذ الذي تهرع إليه.

- يحدث لك نوع من النكوص ترى نفسك فيها ولداً مؤدباً أو فتاة طيبة. وتتبني تلك الإجابات الساذجة للطفل بهدف إسعاد الآخرين الذين هم في نظرك "أشخاص كبار" بحيث إنك تنظر إليهم بهيبة وكأنهم أرفع منك مكانة وأسمى منك منزلة. وتعتبر نكوصك هذا أكثر أمناً من المجازفة.
- يكون لديك القدرة على أن تعزز في نفسك من سلوك الاتكال على الآخرين بأن تزيد من قيمتهم وأهميتهم بصورة أكبر من إحساسك بقيمة ذاتك. فالاتكالية تكون مكسباً لك حتى وإن أضرت بك.
- تعجز عن تولي مسئولية حياتك بنفسك، وعن أن تحيا بالطريقة التي تختارها لأنك ببساطة لن تشعر بأنك تستحق السعادة التي تشتهيها.

تلك هي المكونات الداخلة في تركيب منظومة التمسك بسلوك الاستخفاف والحط من الذات، وهي المبررات التي تقوم باختيارها لكي تستمسك بأفكارك وسلوكياتك القديمة. إنك ترى أنه من الأيسر والأقل مجازفة أن تحط من شأنك بدلاً من أن تحاول النهوض من كبوتك. ولكن تذكر أن النمو هو الدليل الوحيد على وجود حياة، وأنك حين تأبى أن تنمو وتصبح إنساناً محباً لذاته فكأنك تختار الموت. وعندما تتسلح بهذه التأملات لسلوكك يكون بإمكانك التدريب على بعض التمرينات العقلية والبدنية لتحفيز عملية نمو حب الذات لديك.

■ بعض التمرينات السهلة لإجادة حب الذات

إن ممارسة حب الذات تبدأ بعقلك. يجب عليك أن تتعلم كيفية التحكم في تفكيرك. إن هذا يتطلب منك أن تكون على وعي في كل لحظة من لحظات الحاضر بالأوقات التي تنتهج فيها طرقاً محفزةً لذاتك. إذا تمكنت من أن تتنبه إلى نفسك في نفس اللحظة التي تسلك فيها ذلك السلوك فسيكون بإمكانك البدء في تحدي تلك الفكرة التي تدفعك نحو ذلك السلوك.

قد تقول لنفسك: "إنني لست على هذه الدرجة من الذكاء ولكن حالفني الحظ وحصلت على درجة ممتاز في هذا الاختبار". فليدق ناقوس الخطر في رأسك: "لقد وقعت في المحظور. لقد تصرفت بطريقة فيها ازدراء للذات، ولكنني أدركت ذلك الآن وفي المرة القادمة سأمنع نفسي من أن أقول تلك الأشياء التي ظللت أرددها طيلة حياتي". ويمكنك أن تعمل بطريقة تقوم فيها بالتصحيح لنفسك علانية مستعيناً بعبارة مثل "لقد قلت إنني كنت محظوظاً، لكن الحظ لا دخل له في ذلك. لقد حصلت على هذا التقدير لأنني أستحقه". هناك خطوة بسيطة يجب أن تخطوها نحو حب الذات وهي أن تدرك أنك قد قمت بالتقليل من قيمة ذاتك في لحظة الحاضر، وأن تتخذ قراراً بأن تتصرف بصورة مختلفة. وقبل أن يتأصل الأمر لديك ويصبح عادة لك فإنك تعي الآن أن لديك رغبة في أن تصبح إنساناً مختلفاً وأنك قد اخترت أن تقوم بهذا. إن هذا يشبه إلى حد كبير ما حدث عندما أردت أن تتعلم قيادة سيارتك التي لا تعمل بصورة أوتوماتيكية. وفي النهاية ستتشكل لديك عادة

جديدة لا تحتاج منك الترقب بشكل دائم، وبسرعة ستجد نفسك وبصورة تلقائية تسلك شتى الطرق التي فيها توقير لذاتك.

يمكنك أن تستفيد من عقلك الذي أصبح يعمل لصالحك الآن بعد ما كان يقف في طريقك للقيام بالأنشطة المثيرة التي تعزز حبك لذاتك والتي تلوح في الأفق. وإليك قائمة موجزة ببعض السلوكيات التي يمكن أن تضيف إليها وأنت تغرس في نفسك الإحساس باحترام الذات الذي يقوم على أساس قيمة ذاتك.

- تخير إجابات جديدة تستخدمها عند الرد على مساعي الآخرين الذين يرغبون في أن يحظوا بحبك وقبولك. بدلاً من أن ترتاب في مَنْ يلمح لك بالحب، تقبل منه هذه المشاعر بصدر رحب معبراً عن ذلك بقولك: "أشكرك على ذلك" أو "إنني سعيد جداً لشعورك هذا".
- إذا كان هناك شخصاً تشعر بعاطفة الحب الخالص نحوه صارحه بحبك بشكل مباشر قائلاً له: "أنا أحبك" وفي الوقت الذي تتبين رد فعله، قم بالثناء على نفسك من داخلك لأنك استطعت أن تخوض هذه المغامرة.
- يمكن لك -في أحد المطاعم- أن تطلب شيئاً تستمتع به دون أن تشغل نفسك بثمنه. قم بدعوة نفسك إليه لأنك تستحقه. ابدأ في انتقاء الأشياء التي تفضلها في كل المواقف بما في ذلك السلع الموجودة في محلات البقالة. قم بشراء المنتج المفضل لديك، والذي تشتهيه نفسك فقط لأنك تستحقه. أبطل مفعول قانون إنكار الذات إلا في حالات الضرورة القصوى، التي تكون نادرة.

- بعد قضاء يوم شاق وتناول وجبة كبيرة يمكنك أن تقيل أو تتنزه في الحديقة حتى وإن كان أمامك الكثير من الأعمال. إن ذلك سيساعدك بنسبة ١٠٠٪ على الشعور بأنك أصبحت أفضل حالاً.
- قم بالانضمام إلى منظمة ما أو قم بتسجيل اسمك من أجل الاشتراك في نشاط سوف تستمتع به. ربما كنت تقوم دوماً بتأجيل ذلك لأنه كان لديك الكثير من المسئوليات لدرجة أنك لم تجد وقتاً للقيام به. إنك إن اخترت أن تحب ذاتك وأن تستمتع بنصيبك في الحياة، فإن الآخرين الذين تقوم بمساعدتهم سيبدءون في تعلم قيمة الاعتماد على أنفسهم، ولن تشعر بالاستياء أو الاشمئزاز منهم. إنك ستقوم بمساعدتهم من خلال حريتك في الاختيار وليس من خلال اضطرارك إلى القيام بشيء معين.
- تخلص من الشعور بالغيرة بأن تدرك أنها نوع من أنواع التقليل من قيمة الذات. إنك حينما تقوم بمقارنة نفسك بشخص آخر وتتصور أنك غير محبوب من الآخرين بنفس قدر حبهم لفلان فإنك بذلك تعطي الآخرين من الأهمية أكثر مما تعطي لنفسك. وكأنك بذلك تقوم بتقدير قيمة ذاتك من خلال مقارنتها بالآخرين. عليك أن تُذكر نفسك بأنه: (١) يمكن أن يميل شخص ما إلى أحد غيرك دون أن يعتبر ذلك إساءة إليك أو تقليل من قدرك، و(٢) سواء أحدث ميل من قبل شخص مرموق نحوك أم لم يحدث فلا يمكن أن يكون هذا هو المعيار الذي تقدر قيمة نفسك على أساسه. إنك إن

قمت بهذا القياس فإنك قد أصدرت حكماً قاسياً على نفسك بأن تقضي حياتك في ارتياب دائم من نفسك لأنك غير متأكد من الطريقة التي سيشعر بها إنسان بعينه في أي لحظة من أي يوم. فإن تخير إنسان شخصاً ما آخر، فإن هذا الاختيار سينعكس على هذا الشخص وليس عليك أنت. من خلال قيامك بالتدريب على أن تُحب ذاتك فسوف تتغير جميع الظروف التي كنت تشعر فيها بالغيرة فيما مضى، وسيزداد إيمانك بذاتك كثيراً لدرجة أنك ستشعر بأنك لست بحاجة إلى حب أو استحسان الآخرين لتشعر بقيمة ذاتك.

- إن التدريب على حب الذات قد يتضمن كذلك أساليب جديدة تتعامل بها مع بدنك كأن تنتقي المواد الغذائية المفيدة وتتخلص من الوزن الزائد (والذي يمكن أن يكون بمثابة خطر يتهدد صحتك ويكون باعثاً على رفض الذات)، أو تقوم بالسير، أو بركوب الدراجة بشكل منتظم، أو تقوم بممارسة عدد كبير من التمرينات الصحية المفيدة، وتخرج من بيتك لتستمتع بالهواء الطلق الذي يستهويك، وبوجه عام تقوم بالمحافظة على صحة وجاذبية بدنك، وذلك إذا أردت أن تتمتع بالصحة. لماذا؟ لأنك تشعر بأهمية نفسك وستتعامل مع نفسك على هذا الأساس. إنك حين تقوم بحصر نفسك أو تنهمك في أعمال روتينية مملة، لا فائدة من ورائها، فكأنك تقوم بالتصويت لصالح عدائيتك لذاتك. سيحدث لك هذا إلا إذا آثرت التحرر من أي قيد وفي أي ظرف.

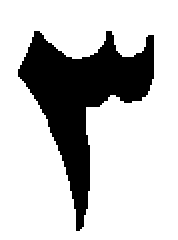
- يمكنك أن تتوقف عن جعل أدائك في أمر ما هو المقياس الذي تحكم به على قيمة نفسك. فربما تفقد وظيفتك أو تخفق في مشروع معين. ربما لا تكون راضياً عن أدائك في هذا الأمر أو ذاك. لكن هذا لا يعني أنه لا قيمة لك. يجب أن تعرف لذاتك قدرها بغض النظر عن إنجازاتك. بدون هذه المعرفة فسوف تضع نفسك في حالة من الارتباك المستمر بما تقوم به من أعمال خارجية. من الحماقة أن تبني تقييمك لذاتك على أساس إنجاز ما تقوم به من أعمال خارجية، وهي كتلك الحماقة التي تكون عليها إن قمت بوقف تقييمك لذاتك على رأي شخص آخر فيك. إنك إن تخلصت من هذا الارتباك فسوف يكون بإمكانك البدء في إنجاز ما لديك من أعمال ولن تكون المحصلة النهائية والتي ربما تكون مرضية لك هي المقياس الذي على أساسه تحدد قيمة ذاتك كإنسان.

كل ما سبق وغيره كثير يمثل السلوكيات التي يسلكها من يحبون أنفسهم. وكثيراً ما يقوم هؤلاء بتحدي تلك الدروس التي يفرضها عليهم المجتمع؛ والتي قد تعلمتها أنت. لقد كنت في إحدى الأوقات نموذجاً يُحتذى في حب الذات. فعندما كنت طفلاً كنت تدرك بفطرتك أنك شيء له قيمة.

والآن عد إلى الأسئلة التي تم طرحها في مقدمة هذا الكتاب.

- هل بإمكانك أن تتقبل ذاتك دون شكوى؟
- هل يمكنك أن تشعر بالحب لذاتك في كل الأوقات؟
- هل يمكنك أن تمنح الآخرين الحب وتتلقاه منهم؟

هذه هي الأمور التي يمكن أن تعمل على تحقيقها. عليك أن تقوم بوضع أهداف شخصية لتحظى بأجمل وأمتع حب في الوجود؛ حبك لذاتك.



■ لست في حاجة إلى استحسان الآخرين

من ينتظر الثناء من الآخرين كمن يقول لهم:
"رأيكم فيّ أهم بكثير من رأيي في نفسي".

ربما تستنفد عدداً لا حصر له من لحظات حاضرك في السعي لتحظى باستحسان الآخرين أو في الأسى على استهجان الآخرين لك في موقف ما. إن الاستحسان إذا تحول إلى حاجة ملحة في حياتك فلابد أن هناك عملاً يجب عليك أن تقوم به. يمكنك أن تبدأ أولاً بأن تفهم وتدرك أن طلب الاستحسان من الآخرين هو رغبة وليس ضرورة مُلحة. جميعنا يستمتع بالإطراء والمجاملات وعبارات المدح. فحينما يثني على أفكارنا الآخرون نشعر بمدى حلاوة ثنائهم

هذا. مَنْ منا يمكن أن يستغني عن ذلك؟ حسناً. ليس هناك داعٍ لأن نتخلى عنه. فالاستحسان ليس شيئاً بغيضاً أو مؤذياً في ذاته بل هو بحق أمر ممتع لذيذ. إن البحث عن استحسان الآخرين يصبح بمثابة موطن من مواطن الضعف حينما يتحول إلى ضرورة بدلاً من أن يكون مجرد رغبة.

إذا كنت ترغب في استحسان الآخرين لك فهذا معناه أنك تشعر بقدر يسير من السعادة إن قام الآخرون بذلك. ولكن إذا كنت في حاجة ملحة إلى ذلك فإنك سوف تشعر بالانهيار إذا لم تحظَ بذلك. وهذا يحدث حين تستيقظ فيك القوى المدمرة للذات. وبالمثل فإنه حينما يصبح البحث عن استحسان الآخرين بمثابة ضرورة لا غنى عنها فكأني بك تقتطع من نفسك جزءاً لتعطيه شخصاً آخر لا يمكن أن تستغني عن تأييده لك. إذا لم يوافقك ويستحسنك الآخرون، أصبحت قعيداً جامداً (ولو بقدر يسير). وفي مثل هذه الحالات تكون قد اخترت أن تضع قيمتك الذاتية على أكمامك لتكون تحت تصرف شخص آخر يرفع منها حيناً ويحط منها حيناً آخر. سوف تشعر بقيمة نفسك فقط إذا هم قرروا أن يمتدحوك أو يثنوا عليك.

إن الحاجة الملحة إلى استحسان الآخرين أمر سيئ بما فيه الكفاية، لكن المشكلة الحقيقية تكمن في الحاجة لاستحسان كل شخص على كل عمل أو سلوك تقوم به. إذا كانت هذه الحاجة تلازمك باستمرار فأنت مُثقل بقدر كبير من البؤس والإحباط في حياتك. زد على ذلك أنه ستتشكل لديك صورة واهية تعبر عن ضعف ذاتك ووهنها، وهذا يؤدي إلى نوع من نبذ أو رفض الذات الذي تناولناه بالمناقشة في الفصل السابق.

إن الحاجة الشديدة إلى الاستحسان لابد أن تزول. لا مجال لطرح الأسئلة في هذا المضمار. لابد أن تستأصلها وتمحوها من حياتك إن أردت أن تحظى بتحقيق ذاتك. إن هذه الحاجة هي بمثابة عقدة نفسية لا تحقق لك أي منفعة.

لا يمكن أن تمر حياتك دون أن تتعرض لقدر كبير من استهجان الآخرين. إنه طبيعة في البشر، وهو بمثابة الضرائب التي تدفعها مقابل "حياتك". ولا مفر منها. لقد عملت ذات مرة مع رجل في متوسط العمر تسيطر عليه الفكرة الكلاسيكية التي تتمحور حول الحاجة إلى استحسان الآخرين. كان "أوزي" لديه مجموعة من الأفكار والرؤى عن كل القضايا الجدلية بما في ذلك الإجهاض وتحديد النسل والحروب في الشرق الأوسط وفضيحة ووترجيت والمسائل السياسية المختلفة وغيرها من القضايا. وعندما كانت تُقابل آراؤه بالازدراء أو الاستهجان، كان يضطرب ويكتئب. لقد كان يستنفد قدراً كبيراً من طاقته في إقناع الآخرين، بما يقوله أو ما يقوم به من أعمال. لقد حكى لي موقفاً مع حماه. كان "أوزي" يؤكد في هذا الموقف على أنه يؤمن بـ "القتل الرحيم" فشاهد حماه وهو يقطب جبينه في استهجان لما قاله. كان رد فعل "أوزي" السريع على ذلك أن قام بتعديل موقفه "ما قصدتُه هو أنه إذا كان الشخص ما يزال يتمتع بقواه العقلية، وطلب من الآخرين أن يقتلوه شفقة بحاله، فإن القتل الرحيم لا بأس به هنا". عند ذلك لاحظ "أوزي" أن جليسه بدا عليه الرضا والارتياح، فالتقط "أوزي" أنفاسه. وقد صرح "أوزي" بإيمانه العميق بفكرة القتل الرحيم أمام رئيسه في العمل أيضاً لكنه قوبل باستهجان صاخب وشديد "كيف تجرؤ على

أن تقول ذلك؟ ألا تعلم أن ذلك بمثابة تدخل في المشيئة الإلهيـة؟". لم يستطع "أوزي" أن يتحمل هذا الاستنكار والاستهجان لرأيه فعدل من موقفه ولهجته"، ما كنت أقصده أنه يجوز القتل الرحيم فقط في الحالات الحرجة حينما يقرر الأطباء أن حالة هـذا المريض ميئـوس منها وأنه أصبح ميتاً من الناحية الفعلية". وأخيراً قبل رئيسه وجهة نظره. وقد أعلن موقفه من القتل الرحيم أمام أخيه، وسعد باتفاقهما في الرأي. يا له من شيء عظيم! لقد كان الأمر يسيراً هذه المرة على "أوزي" فهو لم يكن في حاجة إلى أن يغير من موقفه حتى يقنع أخاه ليشاركه الرأي. لقد ساق "أوزي" كل هذه الأمثلة وهو يحكي لي عن الطريقة التي اعتاد أن يتفاعل بها مع الآخـرين. إن "أوزي" يتجـول في محيطه الاجتماعي وهو مسلوب العقل فحاجته الشديدة إلى امتداح الآخرين له قوية جداً لدرجة أنه دائماً ما يحيـد عـن رأيـه ليحظـى بحب الآخرين. وكأنه ليس هناك وجود لشخص يُدعى "أوزي" كـل ما هنالك هو مجموعة من التقلبـات السـلوكية الـتي تـأتي اسـتجابة لردود فعل الآخرين؛ ردود الفعل التي لا تحدد وتفرض على "أوزي" ما ينبغي أن يشعر بـه فحسـب ولكـن مـا يفكـر فيـه ويقولـه أيضـاً. فـ "أوزي" هو ما يريده الآخرون.

حينما يصبح البحث عن استحسان الآخـرين حاجـة وضرورة، فإن احتمالات الصدق تنعدم تماماً. فإن كان لزامـاً علـى الآخـرين أن يمتدحوك وقمت بالتلميح لهم بذلك، فلن يتعامل معـك أحـد بصـدق بعد الآن. ولن تستطيع أن تحدد بثقة ما الذي ستفكر فيـه أو تشـعر به في أي لحظة من لحظات حياتك. وكأنك تضحي بنفسك في سبيل آراء وأهواء الآخرين.

بالنسبة لطائفة الساسة فهي غير موثوق بها بوجه عام. إن حاجتهم الشديدة إلى استحسان الآخرين هي حالة من نوع خاص، فبدونها يتوقفون عن العمل. ولذلك فهم يتكلمون بملء أفواههم، مصرحين بهذا الأمر لإرضاء المجموعة (أ) وذاك ليحظوا باستحسان وثناء المجموعة (ب). لا يمكن أن يكون هناك أي نوع من الصدق حينما يستخدم المتحدث أسلوب المراوغة وينتقل بدهاء ومكر من هذا الأمر إلى ذاك لإرضاء الجميع. من السهل أن نكتشف مثل هذا السلوك في رجال السياسة لكن من الصعب أن نكتشفه في أنفسنا. فربما قللت من تحمسك لشيء ما إرضاءً لشخص آخر أو وجدت نفسك تؤيد رأي شخص تخشى أن يُلحق بك أذىً. وتقوم بتعديل سلوكك لأنك تعلم أنه إن قام الآخرون بانتقادك فإن ذلك سوف يحزنك.

إنه من الشاق في نظرك أن تتحمل التوبيخ والتعنيف، ولكن الأيسر أن تتبنى سلوكاً يجلب لك الاستحسان. حينما تسلك ذلك المسلك السهل فإنك بذلك تجعل آراء الآخرين فيك أهم بكثير من رأيك في نفسك وتقديرك لها. إنه فخ لعين يصعب الخلاص منه في مجتمعنا هذا.

ولكي تنجو من هذا الفخ اللعين -فخ البحث عن استحسان الآخرين والذي يجعل آراء الآخرين تهيمن عليك- فمن الضروري أن تتأمل وتتفحص العوامل التي تعزز وتزيد من حاجتك إلى نيل استحسان الآخرين. إليك هذه الجولة السريعة في مسار النمو الذي يؤدي إلى هذا القدر الهائل من سلوك البحث عن استحسان الآخرين.

■ جذور تاريخية للحاجة الشديدة إلى استحسان الآخرين

إن الحاجة إلى الاستحسان تقوم على أساس افتراض واحد. "لا تثق بنفسك؛ ابحث الأمر مع شخص آخر أولاً". إن ثقافتنا من ذلك النوع الذي يقوى ويرسخ من سلوك "البحث عن الاستحسان" كثابت من ثوابت الحياة. فالتفكير المستقل ليس شيئاً غريباً فحسب، إنما هو بمثابة العدو الذي تقوم المؤسسات التي تشكل متراس مجتمعنا بمحاربته. إن كنت قد نشأت في هذا المجتمع فقد أصابك الداء. إن نهيك عن أن تثق بذاتك هو أساس الحاجة إلى استحسان الآخرين، وثابت من ثوابتنا الثقافية. عليك أن تجعل آراء الآخرين أكثر أهمية من آرائك فإن لم تحظى باستحسانهم فلديك جميع المبررات لتشعر بالاكتئاب أو الازدراء لذاتك أو ينتابك الشعور بالذنب، إذ أنك ترى أنهم أكثر أهمية منك.

ويمكن أن يكون البحث عن استحسان الآخرين بمثابة وسيلة عظيمة ليتلاعب بك الآخرون. فقيمتك كامنة في الآخرين، وإذا أبوا أن يتفضلوا عليك باستحسانهم لك فلا وجود لهذه القيمة عندك. وحينئذ فلا قيمة لك. فالأمر بهذه الكيفية: كلما زادت حاجتك لمدح الآخرين واستحسانهم لك، زادت هيمنة الآخرين عليك. إن الخطوات التي تخطوها نحو استحسان الذات واستقلالها عن الآراء الحسنة للآخرين هي بمثابة حركات تنتقل بك بعيداً عن مجال سيطرتهم. وكنتيجة لذلك فإن البعض يعتبر هذه الخطوات السليمة التي اتخذتها بمثابة أنانية منك أو عدم اكتراث منك بالآخرين

أو عدم مراعاة لمشاعرهم وما شابه، ساعين من وراء ذلك أن تظل في قبضتهم وتحت سيطرتهم. ولكي تدرك هذه الدائرة الخبيثة من هيمنة وتلاعب الآخرين بك، فكر في هذا الكم الهائل من الرسائل الثقافية التي تحفز على البحث والجري وراء استحسان الآخرين؛ تلك التي بدأت تتلقاها حينما كنت طفلاً والتي لا زالت تنهال عليك اليوم.

■ رسائل العائلة المبكرة للبحث عن استحسان الآخرين

يجدر بنا أن نؤكد هنا على أن الأطفال الصغار في حاجة حقيقية إلى تقبل الكبار (الوالدين) لهم في سنوات التكوين الأولى. لكن ينبغي ألا يكون هذا التقبل مصاحباً بشكل دائم لأي أمر يقوم به الطفل على نحو صحيح ولا ينبغي أن يحصل الطفل على إجازة أو تصديق على كل شيء يقوله أو يفكر فيه أو يشعر به أو يقوم به. إن الاعتماد على النفس يمكن غرسه في الطفل أثناء مرحلة المهد. عليك ألا تخلط بين البحث عن استحسان الآخرين، وبين البحث عن الحب وأنت تقرأ هذا الجزء. لكي تشجع شخصاً بالغاً على أن يتحرر من قيد الحاجة لاستحسان الآخرين، فمما يعينك على ذلك أن تمنحه وهو طفل قدراً كافياً من الاستحسان منذ البداية. ومع ذلك فإن الطفل إن شبَّ على الشعور بأنه ليس بمقدوره التفكير أو التصرف دون أن يحصل على إذن أو تصريح مسبق من أبويه فإن ذلك بمثابة غرس مبكر للبذور العصابية التي تتمخض عن الشك في الذات. إن البحث عن

الاستحسان كحاجة تعبر عن إحباط الذات نقوم بذكره هنا فيما يتعلق بالطفل الذي اعتاد أن يراجع ويتأكد من كل شيء من أمه وأبيه. وهذا يختلف تماماً عن الشعور السليم والمفيد بالحاجة إلى حب ورضا الأبوين الحانيين عنه.

في أغلب الأحيان تقوم ثقافتنا بغرس سلوك الاعتماد على الآخرين في الطفل بدلاً من أن يثق بقراراته. "قم بعرض وبحث كل شيء مع والديك" "ما الذي أتناوله؟" و"متى؟" "وبأي قدر؟". اسأل والدتك: "مع من ألعب؟" "ومتى؟" "وأين؟". "إنها حجرتك لكن عليك أن تحتفظ بها بهذه الصورة! الملابس معلقة عل الشماعة والفراش مهندم واللعب في الصندوق الخاص بها وهكذا".

وإليك مجموعة أخرى من الحوارات التي تعزز من الاتكالية وتقوي من سلوك البحث عن استحسان الآخرين:

الأم: "يمكنك ارتداء ما يحلو لك".

البنت: "ما رأيك في هذا يا أمي؟".

الأم: "لا، لا يا عزيزتي! فالملابس المقلمة والمنقطة لا تتلاءمان. اذهبي وقومي بتغيير البلوزة أو البنطلون ليتلاءما معاً".

وبعد مرور أسبوع...

البنت: "ما الذي يجب أن أرتديه يا أمي؟".

الأم: "قد أخبرتك من قبل أن ترتدي ما تشائين. لماذا تلحين علي في السؤال؟".

لماذا حقاً...

في إحدى محلات البقالة يسأل محصل النقود الطفلة قائلاً: "هل ترغبين في قطعة من الحلوى؟"، فتنظر الطفلة إلى أمها قائلة: "هل أنا أرغب في قطعة من الحلوى؟". لقد تعلمت أن تبحث وتعرض كل شيء على والديها، حتى رغبتها أو عدم رغبتها في هذا الشيء أو ذاك. وفي كل أحوال الطفل، بدءاً من اللعب وتناول الطعام، والنوم إلى تكوين صداقات وعمليات التفكير، قلما نجد رسائل تشجع الطفل على الاعتماد على نفسه من قِبل الأسرة. وهذا ينبع من الاعتقاد الراسخ في أذهان الآباء والأمهات بأن هذا الطفل ملك لهم. فبدلاً من مساعدة الأطفال على أن يفكروا لأنفسهم ويقوموا بحل مشكلاتهم الخاصة ويزدادوا ثقة بأنفسهم، ينزع الآباء إلى التعامل مع أبنائهم من منطلق كونهم ممتلكات خاصة بهم.

يتحدث خليل جبران ببلاغة عن الأطفال الذين يتعامل معهم آباؤهم كممتلكات خاصة في كتابه "النبي":

أطفالك ليسوا ملكك.
فهم أبناء وبنات لهذه الحياة التي تتوق لتجديد نفسها.
صحيح أنهم أتوا من خلالك، لكنك لست السبب في
وجودهم.
ورغم ملازمتهم لك إلا أنهم ليسوا ملكاً لك.

وتتضح آثار هذا الأسلوب عند كل طفل "لا يعتمد على نفسه". وبذلك تصبح والدته بمثابة الحكم والفيصل الدائم في فض المنازعات والملاذ الذي يهرع إليه حين يلقى إساءة من أحد إخوته، وتصبح

كذلك بمثابة الشخص الذي يفكر ويشعر ويتصرف من أجله. لا تثق بنفسك في تذليل ما يقابلك من صعاب. سوف يتولى أحد والديك القيام بهذا الأمر من أجلك. لا تعتمد على نفسك في اتخاذ القرارات التي في إمكانك اتخاذها فعليك ببحث الأمر مع شخص آخر أولاً.

لدى الأطفال القدرة على مقاومة عدوى البحث عن الاستحسان. وهناك أمثلة عديدة لهذا في حياة جميع من كان لهم احتكاك مباشر بالصغار. لقد حكى لي عدد لا حصر له من الآباء عن تجاربهم الشخصية الخاصة بتدريب أطفالهم على التحكم في عملية الإخراج. وقد أوضحوا لي أنه يبدو أن الطفل يعلم ويعي تماماً ما هو مطلوب منه. وهم يدركون تماماً أن الطفل لديه القدرة الجسمانية على التحكم في عضلاته العاصرة المسئولة عن الإخراج، ومع ذلك يرفض الطفل بعنادٍ وبتحدٍ أن يرضخ لما يرغبون فيه. هذا هو أول احتجاج حقيقي يقوم من خلاله الطفل بنبذ الحاجة إلى استحسان الوالدين. وهو بذلك يرسل رسائل وجدانية مفادها: "يمكنكم أن تجبروني على ما أتناول من طعام، وما أرتدي من ملابس، ومن يمكنني أن ألعب معه، ومتى أنام، ومتى يُسمح لي بالدخول، وأين أضع اللعب الخاصة بي، وفيما أفكر. لكنني لن أقوم بهذا إلا عندما أرغب فيه". هذا أول اعتراض ناجح من الطفل، ينبذ من خلاله الحاجة إلى استحسان الأم والأب في كل شيء.

حينما كنت طفلاً، كانت لديك رغبة في أن تفكر لنفسك وأن تعتمد عليها. فعندما كان يقوم والدك بمساعدتك وأنت لازلت صغيراً لترتدي معطفك، كنت تقول له: "يمكنني أن أفعل هذا بنفسي". ولكن كثيراً ما تلقيت هذه الرسالة في المقابل "بل أنا الذي سأقوم

بهذا من أجلك. فليس أمامنا وقت للانتظار" أو "إنك لا زلت صغيراً جداً". فهذا التألق الذي يعبر عن الرغبة في الاستقلال عن الآخرين والذي كان متأججاً حينما كنت طفلاً، سرعان ما كان يحدث له انطفاء بسبب الاعتماد على الأبوين. فإن لم تفعل هذا فسنشعر بالاستياء منك وإن شعرنا بالاستياء منك فسوف تشعر بالاستياء من نفسك. إن الأسرة تغرس في الطفل الاتكالية والحاجة إلى استحسان الآخرين، وذلك في قالب يدل على نواياهم الحسنة. فهؤلاء الآباء الذين لا يودون أن يلحق بأطفالهم أي أذى يصرون على أن يقوموا بحماية أبناءهم من الخطر. وتكون النتيجة على عكس ما أرادوا، لأنه بدون التسلح بالمعرفة الضرورية للتمكن من الاعتماد على الذات في الأوقات العصيبة (كفض المنازعات الشخصية والتعامل مع ما يحدث من إهانات والدفاع عن الشرف والكرامة والدفاع عن رأيك)، فسوف يكون من المستحيل أن تتسلح بالسلوك الذي يمكنك من الاعتماد على نفسك طيلة حياتك.

وفي حين أنك قد لا تتذكر كل تلك الرسائل التي كانت تُرسل إليك حينما كنت صغيراً فإنه من المحتمل جداً أنه قد تم إرسالها إليك وأنت في سن صغيرة. وفي حين أنه كانت هناك أهمية كبيرة لبعض هذه الرسائل التي كانت تدعوك للرجوع لوالديك قبل اتخاذ القرار فيما يتعلق بالحفاظ على سلامتك وصحتك فقد كان البعض الآخر منها يحمل في طياته ما يدعوك لأن تكتسب مفهوماً ضرورياً؛ السلوك اللائق، ذلك السلوك الذي يجعلك تحظى باستحسان الآخرين. وقد أصبح هذا الاستحسان الذي كان ينبغي أن يكون بمثابة منحة، أصبح موقوفاً على إسعاد وإرضاء شخص آخر. من

الأهمية بمكان أن أشير في هذا المقام إلى أن الاستحسان في حد ذاته ليس أمراً عديم القيمة، ولكن ينبغي أن يحظى به الطفل بحرية؛ أي ألا يناله كإثابة له على سلوك أصاب فيه, ولا ينبغي بأي حال من الأحوال أن نقوم باستدراج الطفل إلى أن يربط احترامه لذاته وتقديره لها باستحسان الآخرين.

■ رسائل المدرسة للبحث عن استحسان الآخرين

حينما تغادر منزلك وتصل إلى المدرسة فإنك بذلك تكون قد دخلت إلى مؤسسة مصممة خصيصاً لغرس وترسيخ فكرة وسلوك البحث عن استحسان الآخرين. فعليك بالاستئذان قبل أن تقوم بأي شيء. لا تتخذ قراراتك من نفسك. اطلب من معلمك أن يأذن لك بالذهاب إلى الحمام. اجلس في هذا المقعد دون غيره. وكأن كل شيء يدفعك لأن تكون في حوزة الآخرين وتحت هيمنتهم. فبدلاً من أن تتعلم كيف تفكر، يعلمونك ألا تُقدم على أن تفكر لنفسك. قم بثني الورقة إلى ١٦ مربعاً. لا تكتب على أي منها. عليك بمذاكرة الفصلين الأول والثاني الليلة. تدرب على تهجي هذه الكلمات. ارسم صورة كهذه. اقرأ هذا. لقد تعلمت أن تكون مطيعاً. وإذا التبس عليك شيء فاطرح الأمر على المعلم. وإن أثرت غضب معلميك أو ازداد الأمر سوءاً فأغضبت المدير، فمن المتوقع أن تقضي شهوراً عديدة وأنت شاعر بالذنب. إن التقرير أو الشهادة التي ترسل لوالديك هي رسالة تحيطهما علماً بالقدر الذي قد نلته من استحسان الآخرين.

إنك إذا تأملت اللائحة التي تسير عليها مدرستك والتي تم تدوينها بناءً على زيارة قامت بها إحدى لجان التفتيش فستجد بياناً كهذا:

"لدينا إيمان راسخ بأن مدرستنا الثانوية يجب أن تسعى لتنمية كل طالب تنمية تربوية شاملة، فينبغي تنظيم المنهج بشكل يفي بالحاجات الفردية لكل طالب في مدرستنا. إننا نسعى جاهدين لتشجيع كل طالب على أن يثبت ويحقق ذاته وينمي ويقوي من بدنه ... إلخ"

أخبرني كم عدد المدارس أو المعلمين الذين قد يقومون بتحويل هذه اللائحة إلى واقع عملي. إن أي طالب تبدأ بوادر تحقيق الذات والنبوغ الشخصي في الظهور عليه يصدر الأمر إليه بسرعة أن يلزم مكانه، أما الطلاب الذين يتسمون بالاستقلالية وحب الذات بشكل تام، والذين لا يعنيهم الشعور بالذنب ولا يساورهم القلق يتم تصنيفهم على أنهم "مشاغبون".

إن المدارس تسيء في التعامل مع الأطفال الذين تبدأ بوادر الفكر المستقل في الظهور عليهم. وفي كثير من المدارس يُعد البحث عن الاستحسان هو السبيل إلى النجاح. إن الأفكار القديمة التي يتمسك بها المعلمون هي بمثابة أكليشيهات من ورائها مغزى إذ إنها تهدف إلى أن يثني المعلم على التلميذ إن هو التزم ولم يخرج عن التعليمات. وهذه الأفكار مازالت موجودة وفعالة. إنك إن استطعت أن تحظى باستحسان هيئة التدريس، وسرت على النهج الذي رسموه لك، وقمت بمذاكرة المنهج المُعد أمامك، فسوف تكون ناجحاً في نظرهم.

حتى وإن تكونت لديك حاجة ملحة تلهث بسببها وراء الاستحسان فإن الثقة والاعتماد على الذات قد تم تثبيطها في كل موقف.

وعندما ينتقل الطفل إلى المدرسة المتوسطة، يكون قد تعلم درس الاستحسان وتشربه. فحينما يسأله أحد أخصائيي التعليم: ما الذي يرغب في دراسته في المدرسة الثانوية؟ يرد قائلاً: "لا أدري، أخبرني بما أنا في حاجة إليه". وربما يأتي عليه وقت في المدرسة الثانوية يجد فيه صعوبة في أن يتخذ قرارات يتعلق بما يدرسه، وسوف يشعر براحة كبيرة بالقرارات التي يتخذها الآخرون بالنيابة عنه. وفي الفصل سيتعلم ألا يسأل ويجادل فيما يخبر به. سوف يتعلم أن يكتب عن موضوع ما بالطريقة اللائقة، وأن يكتب التأويلات الصحيحة لمسرحية "هاملت"، وسوف يتعلم أن يقوم بكتابة صفحات؛ ليس بناءً على حكمه ورأيه الخاص به، ولكن على أساس اقتباسات واستشهادات تعزز وتقيم الدليل على ما يقوله. إنه إن لم يتعلم هذه الأشياء فسوف تتم معاقبته بإعطائه درجات منخفضة، واستياء المعلم منه، وعندما يحين وقت التخرج فسوف يجد صعوبة بالغة في أن يتخذ قراراً لنفسه لأنه خلال اثنتى عشرة سنة متواصلة كان يخبره الآخرون كيف يفكر وفيما يفكر. وكأنه قد غُذي تبعاً لنظام صارم يقوم على أساس مراجعة وبحث كل شيء مع المعلم. والآن وفي يوم التخرج يجد نفسه عاجزاً عن أن يفكر لنفسه. إنه يشتهي استحسان الآخرين لهذا السبب، ويعلم أنه لا سبيل للنجاح والسعادة سوى أن يحظى بإجازة الآخرين لما يقوم به وموافقتهم عليه.

وفي الكلية تستمر عملية التلقين هذه على نفس الوتيرة. اكتب بحثين. استخدم الصيغة الصحيحة. اجعل الهوامش عند ١٦ و٨٤. تأكد من نسخها على هذه الكيفية. اجعل للموضوع مقدمة ومتن ونهاية. قم بمذاكرة هذه الفصول... خط التجمع الكبير. اتبع المعلم بدقة وسيتحقق لك ما أردت. وحينما يدخل الطالب في النهاية إلى حلقة البحث ويقول الأستاذ الجامعي: "سيكون هذا الفصل الدراسي مفتوحاً أمامكم لتقوموا بدراسة ما يثير اهتمامكم. سوف أقوم بمساعدتكم في انتقاء الموضوعات وسوف أتابع عن كثب اهتماماتكم، ولكن لديكم مطلق الحرية في هذه المرحلة من التعليم. سوف أقوم بمساعدتكم ما استطعت". هنا ينشأ نوع من الذعر والهلع بين الطلاب فيتساءلون "كم عدد البحوث المطلوبة منا؟"، "ما آخر موعد لها؟"، "هل ترغب منا أن نقوم بطباعتها؟"، "ما الكتب التي يجب علينا قراءتها؟ "، "كم عدد الامتحانات؟ "، "ما نوعية الأسئلة؟" "كم المساحة التي نفردها لكل بحث؟"، " وأين تكون الهوامش؟"، "هل ينبغي أن أقوم بالحضور إلى الدرس في كل يوم؟".

تلك هي أسئلة من يبحث عن الاستحسان ويلهث وراءه، وهي ليست مستغربة تماماً في ضوء الطرق التعليمية التي قمنا بفحصها. لقد تم تدريب الطلاب على أن يقوموا بهذا الأمر أو ذاك من أجل إرضاء شخص آخر كالمعلم أو لمطابقة معايير قام بوضعها شخص آخر. إن تساؤلاته هي النتيجة الطبيعية لذلك النظام الذي يتطلب البحث عن الاستحسان من أجل البقاء. لقد أصبح يشعر بالرهبة والوجل من أن يقدم على التفكير لنفسه. ولعله من الأيسر والأسلم أن يلبي وينفذ ما ينتظره منه الآخرون.

■ رسائل البحث عن الاستحسان من مؤسسات أخرى

إننا نكتسب أعراض البحث عن الاستحسان من مصادر أخرى أيضاً، وكأن هذه المصادر تقول لك: "لا تثق بنفسك، فليس لديك من المهارات ما يؤهلك لأن تتصرف بمفردك"، "إننا سنهتم بك"، "سنقوم باقتطاع جزء من راتبك لسداد الضرائب المستحقة عليك لأنك قد تنفق راتبك بشكل كامل قبل أن يحين موعد سداد فاتورة الضرائب"، "سوف نفرض عليك الانضمام إلى الضمان الاجتماعي لأنك قد لا تكون قادراً على أن تتخذ قراراً بنفسك أو أن تدخر لنفسك..."، "لست في حاجة لأن تفكر لنفسك سوف نقوم بتنظيم حياتك من أجلك".

إن هناك عدداً لا حصر له من القوانين والقواعد، ولو أن أحداً قرر فرض كل القواعد والقوانين السائدة بالقوة، لوجدت نفسك منتهكاً لتلك القوانين مئات المرات في كل يوم. فهناك من يلزمك بوقت معين يمكنك التسوق فيه، وأنه لا ينبغي عليك أن تتناول مشروباً معيناً في أيام بعينها، وفي أوقات محددة، وهناك قوانين تمنع من القيام بأي شيء بما في ذلك ما يمكن أن ترتديه في وقت معين وفي مكان معين. ويفرض عليك ما يمكن أن تقوله، وأين يمكنك السير. ولحسن الحظ، فإن أغلب هذه القواعد لا يتم فرضها بالقوة. ومع ذلك فإن واضعي هذه القواعد هم غالباً أقوام يصرون على أنهم يعرفون ما هو صالحٌ لك بصورة أفضل بكثير من معرفتك لذلك.

وفي كل يوم تنهال علينا مئات الرسائل الثقافية التي تدفعنا إلى البحث عن الاستحسان. فالأغنيات التي نستمع إليها كل يوم،

مليئة بالرسائل الداعية إلى البحث عن الاستحسان، وخصوصاً تلك الأغنيات المحبوبة التي حازت على أفضل قدر من المبيعات على مدى الثلاثة عقود الماضية. إن هذه الأغنيات الحلوة غير المؤذية قد يكون خطرها أكبر مما تتصور. إليك قائمة بأسماء تلك الأغنيات التي تبعث إليك برسالة فحواها أن هذا الشخص أو ذاك الشيء أهم بكثير منك، وأنه بدون استحسان هذا الشخص الفريد من نوعه فإنك ستنهار.

- "لا أستطيع الحياة بدونك".
- "أنت الذي بيدك سعادتي".
- "أنت الذي تشعرني بأنوثتي".
- "لا وجود لك حتى تجد من يهتم بك".
- "الأمر كله إليك".
- "أنت الذي تُشعرني بأنني جديد تماماً".
- "طالما كان في حاجة إليّ".
- "لو هجرتني ورحلت...".
- "الناس الذين في حاجة إلى غيرهم".
- "أنت النور الذي أحيا به".
- "ليس هناك من أحد يُشعرني بمباهج الحياة سواك".
- "بدونك لا أساوي شيئاً".

ربما يمكنك أن تكتشف هذا الأمر بنفسك عندما تستمع في المرة القادمة إلى أغنية تدعوك إلى البحث عن استحسان الآخرين. ابحث عن تلك الأغاني التي تعكس الطريقة التي تشعر بها، والتي قد

تعلمتها من ذي قبل؛ أقصد التي تعكس عجزك عن القيام بأي شيء، إذا وقعت في شرك استهجان شخص لك أو تقليله من شأنك. والآن فلنعد كتابة الأغنيات لتتلاءم وتنسجم مع إعمال العقل، والسيطرة الشخصية على النفس، وليس مع البحث عن الاستحسان. على سبيل المثال:

- أنا الذي بيدي أن أشعر بأنوثتي وليس لك دخل في هذا.
- أنا الذي قد اخترت حبك. لابد أنني كانت لدي رغبة في أن أحبك ولكنني قد غيرت رأيي الآن.
- هؤلاء الذين في حاجة إلى الآخرين هم أتعس من في الوجود. ولكن هؤلاء الذين يريدون ويحبون ويستمتعون بالآخرين هم الذين يحققون لأنفسهم السعادة.
- إنني أشعر نفسي بالسعادة البالغة بسبب ما أخبر به نفسي من أشياء طيبة عنك.
- أنا النور الذي أحيا به ووجودك في حياتي يزيدها بهاءً وتألقاً.
- بإمكاني أن أكف عن حبك، ولكني لا أفضل ذلك بعد.

وبالرغم من أن أغنيات كهذه حتماً لن تحقق مبيعات، فبإمكانك على الأقل البدء في إعادة توجيه الرسائل اللاشعورية التي تسمعها والتي تعكس الطريقة التي قد اكتسبها أبناء ثقافتنا، والتي يؤمنون بها. فيجب أن تُترجم "بدونك لا أساوي شيئاً" إلى "بدون نفسي لا أساوي شيئاً، ولكن وجودك معي يجعل لحظة الحاضر أكثر متعة وجمالاً".

وتنسجم إعلانات التليفزيون على نحو خاص مع فكرة البحث عن الاستحسان. وكثير من هذه الإعلانات التجارية الهزلية هي بمثابة جهود تبذلها الشركة المعلنة لتدفع بك نحو شراء منتجاتها من خلال تدعيم فكرة أن آراء ومعتقدات الآخرين أكثر أهمية من آرائك وأفكارك أنت.

تأمل الحوار التالي حينما يأتي أصدقاؤك إلى منزلك ليقضوا معك فترة الظهيرة في بعض المرح واللهو:

الصديق الأول (وهو يستنشم هواء بيتك): "أتناولت سمكاً مقلياً ليلة أمس يا عزيزي؟". يقول ذلك وهو يشعر بالنفور والاشمئزاز.

الصديق الثاني: "إنني أشعر بأن جورج مازال يدخن". يقول ذلك بلهجة يغلب عليها الاستنكار والاستياء.

أنت: تشعر بالصدمة والاضطراب بل الانهيار لأن الآخرين قد استاءوا من الروائح التي تفوح في بيتك.

الرسالة السيكولوجية: "آراء الآخرين فيك أهم بكثير من رأيك في نفسك، ولذلك فإنك إن لم تُسعد أصدقاءك فإنك تكون أهلاً لأن تشعر بالاستياء من نفسك".

تأمل أيضاً هاتين الصورتين الهزليتين والرسالة التي تنطويان عليها:

١- تقوم النادلة بوضع "صدرية" حول رقبة إحدى الزبائن لتناول الطعام في إحدى الحفلات فتلحظ وجود السلسلة فوق الياقة.

ترتعد فرائص الزوجة خجلاً لأنها لم تحظ باستحسان هذه النادلة التي لا تعرفها.

٢- تشعر سيدة بالانقباض حينما تتأمل رد فعل أصدقائها ونظراتهم إليها إذا هي أقدمت على ارتداء هذا الفستان الذي هو آخر صيحة في عالم الأزياء. تقول في نفسها: "إنني لا أطيق نظراتهم إلي إن ظنوا بي ظناً سيئاً. لابد ن أحظى باستحسانهم... سأشتري هذا بدلاً منه".

إن الإعلانات الخاصة بمطهر الفم ومعجون الأسنان ومزيل الروائح الكريهة والعطور الخاصة كلها تبعث بالرسائل النفسية التي مفادها أنه لابد أن تسعى وراء استحسان الآخرين، ولكي تحظى بهذا الاستحسان فليس أمامك إلا شراء هذا المنتج أو ذاك. فما سبب هذا السعي من قبل المعلنين؟ إنهم يريدون الترويج لسلعهم، وزيادة مبيعاتهم. وهذا الأسلوب يحقق النجاح! إنهم يبيعون. إنهم يدركون أن الناس مصابون بعدوى الحاجة إلى قبول واستحسان الآخرين، وهم يستغلون هذه الحاجة عن طريق ابتكار صور ومشاهد بسيطة تقوم بتوصيل الرسائل المطلوبة.

يمكننا القول بأن ثقافتنا هي من نوع الثقافات التي تحبذ وتشجع على البحث عن الاستحسان. فليس من المستغرب إذاً أن تجد نفسك قد اعتدت على الحرص والتعويل على آراء الآخرين. لقد تكيفت مع هذا الأمر خلال مراحل حياتك، وحتى إن كانت الأسرة تدرك أنك في حاجة إلى مساعدتهم لتنمو لديك صفة الاعتماد على الذات، فقد كانت العوامل الثقافية الأخرى تعمل في الاتجاه المضاد.

ولكـن لسـت في حاجـة لأن تتشـبث بهـذا السـلوك الـذي تبحـث بواسطته عن استحسان الآخرين. فكمـا سـعيت للـتخلص مـن عـادة التقليل والحط من قيمة ذاتك فإن بإمكانك أن تستأصـل هـذه العـادة التي تلهث من خلالها وراء استحسان الآخرين من جذورها. ويعطي مارك تواين في Puddinhead Wilson's Calendar وصفاً وشـرحاً وافياً لكيفية التخلص من عادة ما مثل عادة البحـث عـن استحسـان الآخرين. يقول "فالعادة لا تعدو كونها عادة ولا يمكن لأي إنسان أن يـتخلص منهـا بإلقائهـا مـن النافـذة ولكـن يـتم استئصـالها برفـق وبالتدريج".

■ استئصال عادة البحث عن الاستحسان تدريجياً

لنتأمل طبيعة هذا العالم. باختصار، ليس بوسعك إرضاء كل من فيه. وفي الحقيقة، إنك حين تتمكن من إرضاء ٥٠٪ من الناس فإنك بذلك تكون قد حققت نتيجة طيبة. إن هذا أمر لا غموض فيه. فإنك تعلـم أنه سيعترض ٥٠٪ على الأقـل ممـن حولـك علـى ٥٠٪ ممـا تقـول، وذلك على أدنى تقدير. وإن كان الأمر كـذلك (ويمكنـك التأكـد منـه بإلقاء نظرة على الانتخابات التي تقوم على أساس تصويت الأغلبيـة لتجد أن الفائز في هذه الانتخابات تم التصويت ضده مـن قبـل ٤٤٪ من مجموع السكان) فإنك ستدرك أن هنـاك احتمـال ٥٠٪ لحصـول اعتراض من قبل الآخرين في أي وقت طرحت فيه رؤيـة أو أظهـرت فيه موقفاً.

وحينما تتزود بهذه المعرفة يكون بإمكانك البدء في النظر إلى مسألة استهجان الآخرين لك من منظور جديد. فحينما يقوم شخص باستهجان ما تقوله أو الاعتراض عليه فلا ينتابك الشعور بالصدمة، ولا تحيد عن موقفك، ولا تغير من رأيك طلباً لثناء الآخرين، ولكن عليك أن تذكر نفسك أن هذا الشخص هو مجرد أحد الذين يشكلون نسبة الـ ٥٠٪، والذين لا يتفقون معك في الرأي. وحين تدرك أنك حتماً ستلقى اعتراضاً واستهجاناً لما تشعر به أو تقوله أو تقوم به فإنك بذلك تكون قد عثرت على المخرج الذي تنجو من خلاله من فخ اليأس والقنوط. إنك حين تتوقع حدوث ذلك فلن تنزع إلى الشعور بالصدمة، وستكف في ذات الوقت عن تعليق ازدرائك لذاتك وتقليلك من شأنها على ازدراء الآخرين لفكرة طرحتها أو شعور عبرت عنه.

لن تسلم أبداً من استهجان الآخرين لك مهما أعددت من عُدة لذلك. فستجد معارضاً لأي رأي من آرائك. لقد تحدث "أبراهام لنكولن" عن هذا الأمر وذلك في إطار محادثة في البيت الأبيض قام بنقلها فرانسيس بي. كاربنتر:

"لو أصبح لزاماً عليّ أن أقوم بقراءة والرد ولو بقدر يسير على كل هذه الانتقادات التي توجه إليّ فربما توقفت عن العمل. إنني على يقين من أنني أبذل قصارى جهدي وأقوم بما في وسعي، ولدي عزم على أن أستمر في ذلك حتى النهاية. فإن أظهرتني النهاية بصورة مُرضية فإن ما قد قيل عني يصبح سراباً، وإن أظهرتني النهاية بصورة سيئة فإن عشرة من الملائكة لن يفلحوا في تغيير الأمر."

■ بعض الأمثلة لسلوكيات البحث عن الاستحسان

إن البحث عن الاستحسان مثله مثل رفض الذات يضم مجموعة كبيرة من السلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات. ومن بين الأنواع الأكثر شيوعاً للأنشطة والممارسات التي تنطوي على البحث عن الاستحسان ما يلي:

- الحياد عن موقفك أو التغيير من رأيك لأن هناك من يُظهر لك علامات الاستهجان.
- عرض قصة ما في ثوب جذاب لتفادي رد الفعل الذي ينطوي على استياء شديد.
- الاستعطاف والتزلف إلى شخص ما لتنال حبه.
- الشعور بالاكتئاب أو القلق والاضطراب حينما يخالفك أحد في الرأي.
- الشعور بالإهانة أو ازدراء الذات حينما يعرض شخص ما لرأي معين يتناقض مع رأيك.
- إلصاقك لصفتي الغرور والكبر بشخص ما، والذي يعد طريقة أخرى تقول من خلالها "أريد منك مزيداً من الاهتمام".
- أن توافق –بصورة مبالغ فيها– وتومئ برأسك دوماً على كل ما يُطرح عليك حتى وإن كنت رافضاً إياه في قرارة نفسك.
- تقوم بأعمال من أجل شخص ما بصورة منتظمة، وتشعر بالاستياء الشديد لعجزك عن أن تقول "لا".

- تشعر بالرهبة من أحد البائعين اللاذعين فتضطر لشراء شيء لا تريده، أو تخشى من العودة إليه لرد هذا الشيء لأنه سيستاء من ذلك.
- تقدم على تناول لحم مفروم في أحد المطاعم وهو غير مطهي بالطريقة التي أمرت بها لأنك تخشى من استياء النادل لو قمت بردها.
- أن تقول أشياء لست في حاجة إلى أن تقولها حتى تتجنب كراهية الآخرين لك.
- تقوم بنشر الأخبار السيئة كأخبار الوفاة والطلاق وأعمال السلب والنهب وغيرها وتشعر بالاستمتاع من التفات الأنظار إليك.
- عندما تريد التحدث أو شراء شيء معين أو القيام بأمر ما، تطلب من شخص مرموق في نظرك أن يأذن لك بذلك لأنك تخشى أن يسخط عليك إذا لم تقم بذلك.
- تقديم الاعتذارات في كل مناسبة؛ المبالغة في استخدامك لعبارة "أنا آسف" التي تنطوي على رغبتك في عفو الآخرين عنك، واستحسانهم لك دائماً.
- أن تتصرف بطرق غريبة من أجل لفت الأنظار إليك، وهذا يتماثل مع العُصاب الذي يحملك على أن تتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف بها الآخرون لتحظى باستحسانهم لك. ومن هذه السلوكيات الشاذة ارتداء أحذية كرة المضرب مع "سترة سوداء عادة" أو تناول قبضة من البطاطس

المهروسة رغبة في أن تسترعي انتباه الآخرين إليك. كل ذلك بحثاً عن استحسان الآخرين لك.

- أن تتأخر دوماً، في كل المناسبات. ولن تخفق أبداً هنا في أن تحظى بنظر الآخرين إليك فالتأخر وسيلة من وسائل البحث عن استحسان الآخرين، وهي وسيلة ناجحة تجعل الجميع يهتمون بك وينظرون إليك، وربما تقوم بذلك لتسترعي انتباه الآخرين؛ وهكذا تصبح تحت سيطرة هؤلاء الذين يلتفتون إليك.
- محاولة إقناع الآخرين بمعرفتك بشيء معين —وأنت جاهل به تماماً— وذلك من خلال الاختلاف والابتداع والتزيف.
- أن تتسول المجاملات وأن تتهيأ لاستحسان الآخرين ثم تشعر بالاستياء من نفسك إذا لم يقم الآخرون بالثناء عليك.
- أن تشعر بالحزن لأن شخصاً ما تُكن له الاحترام يعارضك الرأي، ويعبر لك عن ذلك.

من الواضح أن هذه القائمة قد لا تنقضي أبداً. إن البحث عن الاستحسان هو بمثابة ظاهرة ثقافية يمكن ملاحظتها وتبينها بسهولة في جميع جوانب عالمنا. والبحث عن الاستحسان يصبح شيئاً مكروهاً حينما يتحول إلى حاجة ملحة تدفع الفرد إلى التخلي عن ذاته، وأن يجعل مشاعره في أيدي الآخرين الذين يلهث وراء استحسانهم له.

■ ما تجنيه من سلوك البحث عن الاستحسان

من خلال نظرة ثاقبة للأسباب الكامنة وراء هذا السلوك الذي يعبر عن إحباط الذات يمكننا أن نتوصل إلى بعض الطرق الخاصة بالتغلب على الحاجات الملحة للبحث عن استحسان الآخرين. وفيما يلي مجموعة من الأسباب الأكثر شيوعاً –وهي عصابية في أغلبها– تلك الأسباب التي تجعلنا نتشبث بسلوك البحث عن الاستحسان.

- أن تجعل مشاعرك بين أيدي الآخرين وتحت مسئوليتهم. إنك إن شعرت بالازدراء لنفسك أو بجرح الآخرين لمشاعرك أو بالاكتئاب وما إلى ذلك، حينما لا تحظى باستحسان الآخرين لك فإنهم "هم" ولست أنت، المسئولون عما تشعر به.
- إذا أصبح الآخرون هم المسئولين عما تشعر به بسبب استمساكك باستحسانهم لك، فستصبح أية فرصة للتغيير بداخلك شيئاً مستحيلاً لأنك سترى أنهم قد أخطئوا في الطريقة التي جعلوك تشعر بها. فهم يمنعونك بذلك من أن تصبح إنساناً مختلفاً. وهكذا فإن البحث عن استحسان الآخرين يحرمك من التغيير.
- وطالما أن مشاعرك أصبحت رهن إشارتهم، وطالما أنك أصبحت عاجزاً عن التغيير، فلست في حاجة إلى أن تقوم بأية مجازفات. وهكذا فسوف يحرمك التمسك بسلوك البحث عن استحسان الآخرين من أية أنشطة أو أعمال تقوم على المجازفة والمغامرة في الحياة.

- تترسخ صورة واهية لذاتك في عقلك، وهذا يستثير في داخلك مشاعر الإشفاق على الذات وقلة الحيلة. أما إن تحررت من قيد الحاجة إلى استحسان الآخرين فسوف تتحرر من الإشفاق على الذات والرثاء لها عندما لا تحظى بهذا الاستحسان.
- ترسخ في عقلك فكرة أن لزاماً على الآخرين أن يهتموا بك، وتنكص بذلك إلى الطفل الذي بداخلك راغباً في التدليل والحماية والملاطفة.
- تلقي باللوم على الآخرين بسبب ما تشعر به، وكأنك تجعل منهم كبش الفداء الذي تجعله مسئولاً عن كل ما لا تحب في حياتك.
- توهم نفسك بأنك محبوب من أولئك الذين جعلتهم أكثر أهمية منك، وتشعر ظاهرياً بالارتياح حتى وإن كان هناك مرجل من القلق والاضطراب يغلي بداخلك. وطالما أن الآخرين أكثر أهمية منك فإن المظهر أهم في نظرك من الجوهر.
- تجد عزاءك ولذتك في حقيقة أن الآخرين يهتمون بك، وتجعل ذلك مدعاة للافتخار والتباهي أمام أصدقائك الذين يبحثون عن الاستحسان مثلك.
- تحبذ الثقافة التي تزكي هذا السلوك وتمنحك استحسان الآخرين.

وهذه المكاسب العصابية التي تجنيها من وراء البحث عن الاستحسان تتشابه بشكل لافت مع المكاسب التي تجنيها من كراهيتك لذاتك. حقيقة فإن موضوع تجنب المسئولية والتغيير والمجازفة يعد في صميم كل نوع من أنواع التفكير المدمر للذات والسلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات والتي قمنا بتوضيحها في هذا الكتاب. ودونما أدنى مبالغة في التعبير فإننا قد نظن أنه من الأيسر والأنسب والأسلم أن نتمسك بالسلوكيات العصابية، وسلوك البحث عن استحسان الآخرين ليس استثناءً من هذا.

■ المفارقة العجيبة في سلوك البحث عن الاستحسان

دعنا نسبح في الخيال للحظة. تصور أنك أردت أن تحظى باستحسان كل شخص، وكان ذلك ممكناً. وافترض أن ذلك كان هدفاً سامياً تسعى إليه. وبوضعك لكل هذا في الحسبان فما هي أفضل وأنجح طريقة لبلوغ غايتك؟ قبل أن تجيب فكر أولاً في إنسان في حياتك قد حظي بأعلى قدر من استحسان الآخرين. ما مواصفاته؟ وكيف يتصرف؟ ما السبب في انجذاب الآخرين إليه ؟ هناك احتمال لأن يكون الشخص الذي تفكر فيه صادقاً ونزيهاً وصريحاً ومنصفاً ومستقلاً برأيه عن آراء الآخرين ومحققاً لذاته، وربما ليس لديه من الوقت ما يضيعه بحثاً عن استحسان الآخرين. إن هذا هو الشخص الذي لديه القدرة على أن يقول الحقيقة، ويعبر عن رأيه مهما كانت العواقب. وربما يرى هذا الشخص أن اللباقة والدبلوماسية أقل أهمية من الأمانة والصراحة. وهو ليس مؤذياً، ولكنه إنسان ليس لديه من

الوقت الكثير لمراءاة الآخرين بحديثه المعسول، وبحرصه الشديد على تزيين الكلام بصيغة لا تجرح مشاعر الآخرين.

أليس هذا مثيراً للتهكم! يبدو أن الأشخاص الذين قد حظوا بأكبر قدر من الاستحسان في الحياة لم يسعوا أبداً وراءه، ولم يرغبوا فيه، ولم ينشغلوا بتحقيقه لأنفسهم.

إليك هذه القصة الخرافية، والتي تنطبق على هذا الموقف، حيث السعادة تتحقق لنا إن لم نلهث وراء استحسان الآخرين.

شاهدَت قطة كبيرة قطاً صغيراً وهو يحاول الإمساك بذيله فسألته "لماذا تطارد ذيلك بهذه الطريقة؟"، فقال القط الصغير: "لقد عرفت أن أفضل ما يحظى به أي قط هو السعادة، وأن تلك السعادة في ذيلي ولذلك فإنني أحاول الإمساك به. وحينما أتمكن من ذلك، فستتحقق سعادتي". قالت له القطة الكبيرة: "يا بني، لقد تأملتُ مشكلات هذا الكون، ولقد ظننت أن سر سعادتي في ذيلي. ولكنني لاحظت أنني كلما حاولت الإمساك به أخفقت في ذلك، ولكن حينما حملت نفسي على الجادة، وشرعت في عملي وجدته من ورائي يتعقبني حيثما توجهت".

لذلك فإنك إن كنت تريد أن تحظى باستحسان الآخرين فإنه من الطريف أن تعلم أن أفضل طريقة لتحقيق ذلك هو ألا تريد ذلك، وأن تتجنب السعي وراءه، وألا تطلبه من أحد. ومن خلال احتكاكك مع نفسك، واتصالك بها، واستخدام الصورة الإيجابية لذاتك كمرجعية تعود إليها دوماً فإن قدراً كبيراً من الاستحسان سوف يتحقق لك.

وبالطبع فإنك لن تحظى أبداً باستحسان كل إنسان لكل شيء تقوم به، ولكن حينما تعتد بذاتك، وتشعر بقيمتها فلن تشعر بالإحباط أبداً إن لم تحظ باستحسان الآخرين. وسوف تنظر إلى الاستهجان من منظور جديد ترى من خلاله أن الاستهجان هو نتيجة طبيعية للحياة على هذا الكوكب الذي تتباين عليه رؤى الناس وإدراكاتهم.

■ بعض الاستراتيجيات المحددة والهادفة إلى التخلص من الحاجة للبحث عن الاستحسان

لكي تحد من سلوك البحث عن الاستحسان فسوف تكون في حاجة إلى أن تتبين الآثار العصابية المترتبة على استمرارك في هذا السلوك. إضافة إلى تبني أفكار جديدة تقوم على أساس تدعيم الذات، والإحساس بقيمتها حينما تصادف موقفاً فيه استهجان لك (وهذه هي الطريقة الأكثر فعالية)، إليك مجموعة من الأشياء المحددة التي يمكن أن تتبعها لتحرر نفسك من قيد البحث عن استحسان الآخرين.

- قم بربط استهجان الآخرين لك بردود جديدة تبدأ بكلمة "أنت". فمثلاً إذا لاحظت أن والدك لا يتفق معك في الرأي، بل هو غاضب منك غضباً شديداً، فبدلاً من أن تحيد عن موقفك أو تقوم بالدفاع عن نفسك يمكنك أن ترد عليه ببساطة قائلاً "أنت غاضب وتشعر أنني لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها". إن هذا الرد سيجعلك تذكر دائماً

حقيقة أن الاستهجان أمر يتعلق بـه ولـيس بـك. إن طريقـة "أنـت" يمكـن أن تقـوم باسـتخدامها في أي وقـت شـئت، وبنتائج مذهلة لو أجدت هذا الأسلوب، وسيكون لزاماً عليك أن تجاهد نفسك على ألا تبدأ بـ "أنا" واضعاً نفسـك بـذلك في موقف الذي يدافع عن نفسه أو يعـدل ممـا قالـه ليحظـى بقبول الآخرين له.

- إذا علمـت أن هنـاك شـخص مـا يحـاول أن يـؤثر فيـك وفي موقفك وذلك من خلال عدم إفصـاحه عـن استحسـانه لـك، يمكن أن تجهر بـذلك. وبـدلاً مـن أن تضـعف مـن أجـل أن تجني بعض منافع الاستحسان يمكنك أن تقول علناً "عمومـاً في مقدوري أن أحيد عن موقفي الآن لكي أحظـى بحبـك يـا هـذا، ولكـنني أؤمـن إيمانـاً راسـخاً بمـا قُلـت، وعليـك أن تتعامل مع مشاعرك "أنت" بشـأن هـذا، وبحـث الأمـر مـن جديد"، أو "أظنك تريد مني أن أبدل ما قلت". إنك حينمـا تقول ذلك ستبقى على اتصال بتفكيرك وسلوكك الإيجابي.
- يمكنك أن تقدم الشـكر لإنسـان زودك بمعلومـات أو أحاطـك علماً بأمر سوف يساعدك على التحسـن والارتقـاء حتـى وإن كنت لا تحب هذا الشيء. إن تقـديم الشـكر سيضـع نهايـة للبحث عن استحسان الآخرين. فمثلاً قد يقـول لـكِ زوجـك أنك تتصرفين بخجل وعصبية وهو لا يحب ذلك. فبدلاً مـن أن تهلكي نفسك سعياً لإرضائه يمكنك أن تشكريه على أنـه لفـت نظـرك لهـذا. وبـذلك يتلاشـى سـلوك البحـث عـن الاستحسان.

- يمكنك أن تبحث عن استهجان الآخرين لك، وذلك بهدف تدريب نفسك على عدم القلق والاضطراب. ولتتخير شخصاً دائماً ما يختلف معك في الرأي، وقم بتحدي ما يُظهره لك من استهجان، وتشبث برأيك، وأنت هادئ النفس ساكن البال. سوف تشعر بتحسن كبير في قدرتك على ألا تنفعل، وألا تغضب، وألا تغير من رأيك. سوف تخبر نفسك دائماً أنك تتوقع مثل هذا "التناقض في الآراء"، وأنه لا بأس من كونهم يفكرون بهذه الطريقة، ولكن لا جدوى من سعيهم لتحيد عن موقفك أو تبدل من رأيك. إنك حين تتعقب استهجان الآخرين بدلاً من الهروب منه وتفاديه، سوف تتسلح بذلك السلوك الذي يمكنك من التعامل مع هذا الاستهجان بفعالية وثبات.
- يمكنك أن تتدرب على أن تتجاهل استهجان الآخرين ولا تلتفت لهؤلاء الذين يحاولون أن يثنوك عن موقفك من خلال شجبهم واعتراضهم. أحد زملائي كان يلقي محاضرة على أسماع جمع كبير من الناس في برلين وكان من الواضح أن هناك واحداً من بين الجمهور يستشيط غضباً من تعليقات معينة. ولم يُبد احتمالاً أكثر من ذلك فتصيد نقطة تافهة من كلام صاحبي وأخذ يهذي بالكلام الكثير ويعلق تعليقات بذيئة في صورة أسئلة. لقد كان يحاول جاهداً أن يغري المتحدث ويغويه لكي يرد عليه ويتبادلا الجدل، ولكن كان رد زميلي على كل هذا التقريع رداً بسيطاً إذ اكتفى بقوله "حسناً" ثم تابع حديثه. إنه حينما تجاهل هذه البذاءة

وتلك الإساءة، أثبت أنه لن يقوم بتقييم نفسه بناءً على ما يشعر به شخص آخر. وبالطبع فقد كف هذا الشخص البذيء عن تعليقاته. إن المتحدث إذا لم تكن لديه ثقة بنفسه وشعور بقيمتها، سيجعل من استهجان شخص آخر له أهم بكثير من فكرته الطيبة عن نفسه، ولانتابته حالة من الانفعال والغضب حينما لم يحظ بالاستحسان.

- في استطاعتك أن تهشم تلك الحلقة التي تربط بين ما يقوله وما يفعله وما يفكر فيه الآخرون، وبين إحساسك بقيمة ذاتك. وحينما تتعرض لشيء من الاستهجان، تحدث لنفسك قائلاً "هذه نظرتها للأمور. إنني أتوقع منها أن تتصرف بهذه الطريقة. ولكن لن أحيد عن موقفي." سوف تمكنك هذه الطريقة من أن تتخلص من كل مشاعر الاستياء التي قد تنزل بك حينما تربط بين مشاعر شخص آخر وبين أفكارك.

- اطرح على نفسك هذا السؤال المهم حينما تتعرض لاستهجان الآخرين: "لو أنهم اتفقوا معي في الرأي هل كان ذلك سيحقق لي منفعة؟". من الواضح أن الجواب سيكون بالنفي. فمهما كان ما يعتقدونه، فلن يؤثر فيك بشيء إلا إذا رضيت بذلك. وعلاوة على ذلك فإنك قد تشعر بأن الآخرين الذين تقدرهم –كرئيسك في العمل أو من تحب– يزدادون حباً لك عندما تكون قادراً على أن تختلف معهم في الرأي دون قلق أو انفعال منك.

• تقبل هذه الحقيقة البسيطة: لن يفهمك كثير من الناس ولا بأس بهذا. وفي المقابل فلن تفهم كثيراً من الناس حتى القريبين منك. ولست في حاجة لفهمهم جميعاً. إنه أمر طيب أن يكون هناك اختلاف بينك وبين الآخرين. إن أكبر فهم يمكن أن تصل إليه هو أنك لا تفهم. ويبرز "جوستاف إيشهايزر" هذه الرؤية في السطور التالية من Appearances and Realities:

إذا فهم الناس الذين لا يفهمون بعضهم البعض على الأقل أنهم لا يفهمون بعضهم البعض فإنهم بذلك يفهمون بعضهم البعض بشكل أفضل مما يحدث عندما لا يفهمون بعضهم البعض ولا يفهمون حتى أنهم لا يفهمون بعضهم البعض.

• يمكنك أن ترفض الجدل أو محاولة إقناع الآخرين بصحة رأيك، ولكن ببساطة تمسك برأيك.

• ثق بنفسك حينما تقوم بشراء الملابس أو أية سلع أخرى دون أن تستشير إنساناً آخر تقدر رأيه أكثر من تقديرك لرأيك الشخصي.

• كُف عن التحقق والتثبت من صحة ما لديك من حقائق كأن تقوم بعرض الأمر على شريك الحياة أو أي إنسان آخر للتحقق منه مستخدماً عبارات كهذه "أليس هذا صحيحاً يا حبيبتي؟" أو "أليس كذلك يا "رالف"؟" أو "فقط اسألي ماريا وسوف تخبرك بالأمر".

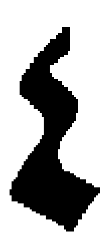
- قم بالتصحيح لنفسك علناً حينما تتصرف بطريقة تبحث بها عن استحسان الآخرين، وبذلك يصبح لديك الوعي بهذا الميل، وتقوم بالتدريب على سلوكيات جديدة.
- عليك بالعمل على التخلص من عادة تقديم الاعتذارات الكثيرة، والتي قد تقوم بتقديمها حتى وإن كنت لا تشعر بالندم أو الأسف على ما قد قلت. كل الاعتذارات تعتبر بمثابة التماسات عن طريقها تطلب من الآخرين مسامحتك، وهذا نوع من البحث عن الاستحسان، وهو يأخذ هذه الصورة "إنني أعرف أنك قد تستاء مني إذا أدركت أنني كنت أعني بحق ما قلته، لذا من فضلك قل لي إنني مازلت شخصاً مرغوباً لديك". إن الاعتذار يعد مضيعة للوقت. فإذا كنت في حاجة إلى شخص آخر ليعفو عنك ويسامحك حتى تشعر أنت من داخلك بالرضا فإنك بذلك تمكنهم من السيطرة والهيمنة على مشاعرك. فحينما تصمم على ألا تتصرف ثانية بهذا الأسلوب وترى أن بعضاً من سلوكياتك لا تتسم باللياقة فإن سلوك تقديم الاعتذارات هو بمثابة عِلة تمكن الآخرين من التحكم في مشاعرك.
- في أي محادثة يمكنك أن تقوم بتقدير المدة التي تحدثت خلالها ومقارنتها بالمدة التي تحدث خلالها الطرف الآخر. يمكنك أن تسعى لئلا تكون الطرف الذي نادراً ما يتحدث والذي لا يشارك في الحديث إلا إذا طلب منه ذلك.
- يمكنك في أي حفل مقبل أن تلحظ عدد المرات التي تتم مقاطعتك فيها وما إذا كنت تتنازل دائماً للطرف الآخر الذي

تكلم في ذات الوقت الذي تكلمت فيه. ربما يأخذ بحثك عن استحسان الآخرين شكلاً من أشكال الجبن والتذلل. بإمكانك أن تبتكر أساليب لتتحدث دون أن يقاطعك أحد، وذلك بالتعرف على هذا السلوك إذا صدر منك في أي موقف اجتماعي حتى تتمكن من تقويمه فيما بعد.

- قم بتتبع عدد الجمل الخبرية في مقابل عدد الجمل الاستفهامية التي قمت باستخدامها. هل قمت بطرح أسئلة أو طلبت من خلالها إذناً من أحد أو سعيت بها وراء استحسان أحد؟ وهل استخدمت جُملاً تقريرية أم لا؟ إن استخدامك لسؤال كهذا "يوم جميل، أليس كذلك؟" يتطلب من الطرف الآخر أن يقوم بدور في حل المشكلة ويجعلك أنت في موضع من يبحث عن استحسان الآخرين. إنك إن قلت ببساطة "يوم جميل" فإن هذا يعد بمثابة إعلان منك بذلك، وهو خال من أية محاولة للبحث عن إجابة أو استحسان من الطرف الآخر. إنك إن اعتدت طرح الأسئلة على الآخرين، فإنك ممن يبحثون عن استحسان الآخرين لهم حتى وإن بدا هذا البحث ضئيلاً، ولكنه يعكس مدى النقص في ثقتك بنفسك، وبقدرتك على تحمل المسئولية.

تلك هي الخطوات الأولى التي تخطوها للتخلص من الحاجة إلى البحث عن الاستحسان في حياتك. إن استئصال الحاجة إلى الاستحسان لا تعني أنك تحاول أن تمحو كل صور الاستحسان من حياتك، ولكنك تسعى جاهداً لعدم الشعور بالإعاقة أو العجز –ولو بقدر يسير– إذا لم تحظَ بما أردت من استحسان. إن الإطراء أمرٌ

مبهج، والاستحسان خبرة ممتعة. أما ما تبحث عنه فهو أن تحصن نفسك ضد الألم الذي قد يصيبك إن لم تحظَ باستحسان الآخرين لك. وكما أن المتبع لنظام غذائي معين (ريجيم) لا يقوم باختبار مدى احتماله لإنقاص وزنه وهو ممتلئ المعدة، وكما أن الذي يحاول الإقلاع عن التدخين لا يقدر مدى ما لديه من عزم وتصميم بعد مجرد إطفائه لسيجارة واحدة فقط فإنك لن تقوم باختبار نفسك حقيقة في غياب استهجان الآخرين لك. يمكنك التصميم والإصرار إلى أن تصبح لديك القدرة على التعامل مع ما تجده من كراهية أو استهجان وإلى أن تشعر بأنك لست في حاجة إلى طلب الثناء والاستحسان من الآخرين. ولكنك لن تستطيع تقييم أدائك إلا بعد أن تعيش التجربة ذاتها وتخوض المعركة. إنك إن تمكنت من استئصال موطن الضعف هذا من حياتك، فإن ما تبقى سيبدو أمراً هيناً لأنك قد اعتدت وتكيفت على أن تظل في حاجة إلى استحسان الآخرين منذ خروجك إلى هذا العالم. إن هذا الأمر سيتطلب قدراً كبيراً من التدريب ولكنه يستحق كل ما تبذله من جهود. إنك حين تتمكن من تحصين نفسك ضد اليأس والشعور بالإحباط حينما تُقابل باستهجان من قبل الآخرين، يمكنك أن تحظى بتذكرة تمنحك الحرية الشخصية في الاستمتاع بكل لحظة من لحظات حاضرك طيلة حياتك.



▪ التحرر من قيود الماضي

الشبح فقط هو الذي يتمرغ ويتخبط في ماضيه حيث يفسر ذاته بناءً على ماضٍ قد انقضى وهزيع من الحياة قد عاشه. أنت الذي تختاره اليوم ولست الذي اخترته من قبل.

من أنت؟ وكيف تصف ذاتك؟ لكي تجيب عن هذين السؤالين فمن المحتمل أن تكون في حاجة إلى الرجوع إلى تاريخ حياتك، إلى ذلك الماضي الذي قد عشته، وقد انقضى إلا أنك بلا شك مازلت مقيداً به، وتجد من الصعوبة بمكان أن تفر منه. ما المعايير التي تُقيم ذاتك بناءً عليها؟ وهل قمت بجمع هذه المقاييس على مدار حياتك؟ وهل لديك دُرجاً مليئاً بالمفاهيم الذاتية التي

تستخدمها بشكل منتظم؟ ربما قد تشتمل هذه المفاهيم على عبارات أو صيغ معينة مثل "أنا عصبي"، "أنا خجول"، "أنا كسول"، "أنا أفتقر إلى الحس الموسيقي"، "أنا أخرق"، "أنا كثير النسيان"، وكتالوج كبير من "أنا كذا، وأنا كذا..." تستخدمه من حين لآخر. وربما يكون لديك عدد كبير من الأنات الإيجابية مثل "أنا أحب"، "أنا جيد في كرة القدم"، "أنا لطيف" ... إلخ. ولسنا بصدد التعامل مع هذه الأنات الإيجابية لأن هدفنا من وراء هذا الفصل هو مساعدتك على أن تتحسن، وليس هدفنا رصد جوانب التميز فيك.

إن معايير وصف الذات وتقييمها ليست سيئة في حد ذاتها ولكن يمكن استخدامها بأساليب تجلب الضرر. إن استخدام الملصقات التي تصف بها نفسك بكذا وكذا قد تصبح بمثابة عائق من عوائق النمو والتحسن. فمن السهل أن تستخدم تلك الملصقات كمبررات لعدم قيامك بالتغيير وبقائك في مكانك. لقد كتب "سورن كيركجارد": "حينما تُلصِق بي صفة تصنيفية، فإنك تنفي وجودي بذلك". فحينما يكون لزاماً على الفرد أن يعيش طبقاً لتصنيفات معينة فلا وجود لذاته وقتئذ. وينطبق نفس الشيء على تصنيفات الذات، وكأن هذه النفس من هذه الماركة أو تلك. إن هذا التصنيف قد يؤدي إلى إلغاء ذاتك؛ وكأنه لا وجود لها لأنك قمت بتصنيفها على هذا النحو أو ذاك، ولم تُعر اهتماماً لقدرتك على إحداث تغيير فيها، وتحقيق نوع من التحسن لها.

إن كل تصنيفات (ملصقات) الذات تنشأ من تاريخ حياة الفرد نفسه. ولكن الماضي كما يقول "كارل ساندبيرج" في Prairie "هو سلة مليئة بالرفات والركام".

يمكنك تقييم نفسك على أساس القدر الذي تجد به نفسك مكبلاً بأغلال الماضي ومرتبطاً بأحداثه. إن كل الـ "أنا كذا" التي تعبر عن إحباط الذات هي نتيجة لاستخدام هذه الجمل الأربع التي تنطوي على الاضطراب العصبي:

(١) "هذا ما أنا عليه".

(٢) "قد دأبت على هذه الطريقة".

(٣) "لا يمكنني أن أمنع نفسي".

(٤) "هذه طبيعتي".

وهذه الجمل الأربعة كلها حزمة واحدة. إنها بمثابة الأغلال التي تمنعك من التحسن والتغير وتجديدك لحياتك، وجعلها أكثر إثارة وجاذبية لك، وكذلك تحد من استمتاعك بكل لحظة من لحظات حاضرك.

إنني أعرف جدة تقوم بدعوة العائلة إلى العشاء في كل أحد. إنها تقوم بدقة بالغة بتقدير كمية الطعام التي سوف يتناولها كل فرد من أفراد العائلة دون زيادة أو نقصان، فتضع هذه المقادير بنسب محددة. فهي تعطي لكل فرد شريحتين من اللحم وملعقة من البازلاء وقطعة من البطاطس وهكذا ... وحينما يتوجه أحد بالسؤال إليها قائلاً "لماذا تفعلين ذلك؟"، يكون جوابها "أوه. لقد دأبت على هذه الطريقة". لماذا؟ فتجيبه قائلة: "لأن هذه طبيعتي". إن تبرير الجدة لسلوكها هو أنها قامت بتصنيف نفسها على نحو معين، وقد نشأ ذلك عن تمسكها بماض اعتادت فيه أن تتصرف على هذا النحو.

يُقدِم البعض على استخدام الجمل الأربع مرة واحدة عند مواجهتهم بسلوكهم. فربما تسأل إنساناً عن سبب انفعاله وقلقه حينما يُثار موضوع الحوادث فيكون جوابه "هذا ما أنا عليه، لقد دأبت على هذه الطريقة، لا يمكنني أن أمنع نفسي، هذه طبيعتي" أليس من العجيب حقاً أن يستخدم الجمل الأربع مرة واحدة، وأن يرى أن كلاً منها بمثابة تبرير أو تفسير لسلبيته وعدم تفكيره في التغيير من نفسه.

إن فكرة تصنيف الذات "أنا كذا... وأنا كذا..." والتي تنطوي على سلوك إلغاء الذات يمكن أن تتعقب منشأها، وستكتشف في النهاية أنها تعود لشيء قد تعلمته أو اكتسبته في ماضيك. وكأنك تقول في كل مرة تقوم فيها باستخدام واحدة من هذه الجمل الأربع "إنني عازم على الاستمرار في انتهاج هذه الطريقة التي دأبت عليها".

يمكنك البدء في أن تلقي عن كاهلك تلك الأغلال التي تقيدك بالماضي، وأن تتخلص من تلك العبارات التي تغريك بالبقاء على حالك وعلى ما دأبت عليه". (انظر الصفحة التالية).

ربما ينطبق عليك العديد من التصنيفات الموجودة هاهنا أو ربما تستحضر في ذهنك قائمة خاصة بك. وليس ما يعنينا هنا هو ما سوف تقوم باختياره من هذه التصنيفات لتطبقها على نفسك، ولكننا نؤكد على الأهم وهو ألا تختار منها من أساسه. إنك إن كنت راضياً ومتمسكاً بهذه الأنات "أنا كذا، وأنا كذا"، فاتركها كما هي. أما إن كان بمقدورك الاعتراف بأن أي من هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا"،

وغيرها من الأنات سوف تعترضك، فقد حان الوقت لكي تغير من نفسك. لكن دعنا نبدأ بهذه المحاولة لفهم جذور هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا".

إليك قائمة بنماذج الـ "أنا كذا، وأنا كذا" التي قد يحتويها تصورك لذاتك.

أنا خجول	أنا لا أجيد الطهي	أنا بدين
" لا أجيد الأعمال اليدوية	" ضعيف في التهجي	" ليس لدي حس موسيقي
" جبان	" أتعب بسرعة	" لست قوياً
" خواف	" سقيم	" مفرط
" أخرق	" غير لبق	" عنيد
" قلق	" منحوس	" فج
" كثير النسيان	" سريع الانفعال	" موسوس
" كسول	" عدواني	" مهمل
" انطوائي	" كئيب	" حقود
" ضعيف في الرياضيات	" لا مبالي	" عاجز عن تحمل المسئولية
" فاتر العاطفة	" أشعر بالسأم	" عصبي

يريد الناس أن يصنفوك ويضعوك في قالب لا تستطيع الخلاص منه. وهذا أمر ميسور بالنسبة لهم. ويصور "دي. إتش. لورانس" حماقة هذا التصنيف في قصيدته What Is He?.

ما هو؟

– بالطبع هو رجل.

نعم، ولكن ماذا يعمل؟

– هو يعيش وهو رجل.

حسناً! ولكن لابد أنه يعمل. بالتأكيد أن له وظيفة من نوع معين.

– لماذا؟

لأن من الواضح أنه ليس من الطبقات المرفهة التي تتنعم بكثير من أوقات الفراغ.

– ليس عندي علم بذلك. ولكن لديه كثير من وقت الفراغ وهو يصنع كراسي جميلة.

تقصد أنه نجار موبيليا إذن!

– لا، لا أقصد ذلك!

إذاً فهو نجار عادي.

– لا، لا مطلقاً.

ولكنك قلت ذلك.

– وماذا قلت؟

قلت أنه يقوم بصنع الكراسي وهو نجار يقوم بصنع الأثاث.

– لقد قلت أنه يصنع الكراسي، ولكنني لم أقل إنه نجار.

حسناً، ربما يكون هاوياً فحسب؟

– ربما! هل يمكن أن تقول أن الدُج (طائر مغرد) عازف محترف للفلوت أم أنه مجرد هاوٍ.

إنني أقول إنه مجرد طائر.

– وأنا أقول إنه مجرد رجل.

حسناً، إنك تسعى للمراوغة دائماً.

■ كيف بدأت "أنا كذا" في الظهور؟

إن جذور هذه الأنات تندرج في مجموعتين، والناس هم المسئولون عن النوع الأول من هذه الملصقات. لقد قام الناس بتعليق هذه الملصقات وأنت مازلت طفلاً وظللت تحملها إلى اليوم. أما النوع الثاني من هذه الملصقات فهو ناتج عن اختيار قمت به من أجل أن تتفادى القيام بالأعمال الصعبة المرهقة.

والنوع الأول هو الأكثر شيوعاً وانتشاراً من النوع الثاني. هذه فتاة تقبل على حصة الرسم، وهي في كل يوم تملأها البهجة والسرور لأنها ستمارس هوايتها المفضلة في الرسم والتلوين. وتخبرها المعلمة بأن مستواها ضعيف في الرسم فتبدأ الطفلة في الصدود عن ممارسة هوايتها لأنها تخشى استهجان الآخرين لها. إن لديها منذ وقت طويل الاستعداد لأن تقول لنفسها "أنا ضعيفة في الرسم"، فلما حدث هذا الصدود منها نتيجة لما قالته المعلمة ترسخت الفكرة في داخلها، وحينما كبرت كانت إن سألها أحد "لماذا لا ترسمين"، تجيبه قائلة "أنا ضعيفة في الرسم"، "وهكذا كنت دائماً". إن أغلب الأنات "أنا كذا، وأنا كذا" تعتبر بمثابة آثار أو بقايا علقت بك منذ أن سمعت مثل هذه العبارات "إنه أخرق، إن أخاه ذو مستوى طيب في ألعاب القوى أما هو فلا يعرف إلا الدراسة النظرية" أو "إنك مثلي تماماً، أنا أيضاً ذو مستوى ضعيف جداً في التهجي" أو "بيلي دائماً يشعر بالخجل"، أو "إنها تشبه أباها تماماً في عدم قدرتها على ضبط حركة عجلة اليد هذه." إن هذه طقوس الميلاد التي تجري في بداية ظهور الأنات "أنا كذا، وأنا كذا"، والتي تفرض علينا فرضاً فنقبلها كأنها مسلمة من مسلمات الحياة.

تحدث إلى الناس الذين ألفتهم في حياتك والذين تشعر بأنهم هم المسئولون عن معظم أناتك "أنا كذا... أنا كذا"، (كالآباء وأصدقاء العائلة الدائمين والمعلمين القدامى والأجداد... إلخ). اطرح عليهم هذا السؤال "لماذا أصبحت أنا كذلك، وهل كان حالي دوماً على نفس هذا المنوال؟". قل لهم إنك عزمت على إحداث تغيير في نفسك وانظر هل هم يرون أنك قادر على هذا التغيير أم لا. سوف تدهشك كثيراً تبريراتهم وتأويلاتهم، وسيدهشك أيضاً اعتقادهم بأنه ليس بإمكانك إحداث مثل هذا التغيير فقط" لأنك قد اعتدت على أن تكون كذلك".

وأما النوع الثاني من الـ "أنا كذا، وأنا كذا" فهي تلك التصنيفات التي تعلمت أن تُلصق بها نفسك لكي تتجنب القيام بأنشطة تكرهها. لقد جاءتني حالة من الحالات، وهي حالة لرجل في السادسة والأربعين من عمره، وكانت لديه رغبة شديدة في أن يلتحق بالجامعة حيث فاتته فرصة الالتحاق بها بسبب الحرب العالمية الثانية. ولكن "هوراس" كانت لديه رهبة من صعوبة المنافسة الأكاديمية التي قد يلقاها من الدارسين الشباب الذي انتقلوا من المدرسة الثانوية مباشرة إلى الجامعة. إن خوفه من الفشل وشكه في قدراته العقلية أفزعاه كثيراً. بمساعدتي له عن طريق الإرشاد النفسي استطاع أن يقدم على دخول امتحانات القبول وأن يتخذ الترتيبات والاستعدادات اللازمة لإجراء مقابلة شخصية مع الموظف المسئول عن انضمام الدارسين إلى الجامعة ولكنه لا يزال يستخدم تلك الـ "أنا كذا، وأنا كذا" يخفي من خلالها حقيقة فشله والسبب وراءه. إنه

يبرر كسله وسلبيته بقوله "أنا كبير السن جداً؛ أنا لست ذكياً بما فيه الكفاية، كما أنني لست مهتماً بهذا الأمر كثيراً".

إن "هوراس" يستخدم تلك الأنات لكي ينجو من شيء يريده ويخشاه في نفس الوقت. أحد زملائي يستغل هذه الأنات لكي يتجنب أعمالاً لا يستمتع بها. فهو يتجنب إصلاح جرس الباب أو المذياع أو أي عمل يدوي لا يرغب القيام به بقوله لزوجته "حسناً يا عزيزتي أنت تعرفين أنني لا أجيد الأعمال الميكانيكية". هذه النوعية من الـ "أنا كذا، وأنا كذا" تعتبر بمثابة سلوكيات تكيُفية، ولكنها مع ذلك تعد بمثابة أعذار واهية. فبدلاً من أن تقول لنفسك "إنني أشعر بنوع من الملل وعدم الاهتمام بهذا العمل ولقد اخترت ألا أقوم به في الوقت الحالي" (وهذا القول منطقي وسليم)، تركن إلى الأسهل بأن تقول لنفسك "أنا كذا".

في هذه الحالات يقول كل فرد لنفسه "يستحيل عليّ هذا الأمر وليس بيدي أي قدرة على التغيير". إنك إن استسلمت لهاجس أنه قد قدر لك ذلك وأن حالك لا مفر منه فإنك بذلك تكون قد توقفت عن النمو، وفي نفس الوقت الذي قد تجد لديك الرغبة في أن تتشبث ببعض الـ "أنا كذا... وأنا كذا" قد تجد بعضها الآخر مقيداً أو مدمراً لك.

إليك قائمة ببعض الملصقات (التصنيفات) والتي تعد بمثابة آثار وبقايا من الماضي. فإن وجدت إحداها أو بعضها أو حتى جميعها تنطبق عليك فقد تساورك الرغبة في أن تقوم بتغييرها. أما إن آثرت بقاء حالك على ما هو عليه فإنك بذلك تكن قد اتخذت قراراً بأن

تنتحر وتنهي حياتك (راجع الفصل ١). تذكر دوماً أننا لسنا بصدد مناقشة الأشياء التي لا تستمتع بها، ولكننا نتأمل ذلك السلوك الذي يحول بينك وبين اختيارك للأنشطة التي تحقق لك قدراً كبيراً من المتعة والإثارة.

■ عشرة نماذج لـ "أنا كذا... أنا كذا..." وما يترتب عليها من آثار عُصابية

١. **أنا ضعيف في الرياضيات، التهجي، القراءة، اللغات... إلخ.**
هذه الـ "أنا كذا" كفيلة بأن تعيقك وتحد من جهودك اللازمة لإحداث التغيير. إن هذه "الأنا" الأكاديمية مُعدة أساساً لتحول بينك وبين قيامك ببذل الجهد من أجل إجادة مادة معينة قد اعتدت أن تشعر فيها بصعوبة أو ملل. وطالما أنك تقوم بتصنيف نفسك على أنك "غير بارع في كذا" فإنك ستؤصل في داخلك تبريراً لعجزك وهروبك من علاج ذلك الأمر.

٢. **أنا لا أجيد بعض المهارات كالطهي وممارسة الرياضات وأعمال الكروشيه والرسم والتمثيل... إلخ.**
هذه "الأنا" تؤكد على أنك لن تقوم بهذه الأشياء في المستقبل متعللاً بضعف أدائك في الماضي. "لقد دأبت على هذا الحال فهذه طبيعتي" هذا الاعتقاد سيقوي لديك حالة الجمود والقصور الذاتي، بل والأخطر من ذلك أنه سوف يجعلك تتعلل بهذه الفكرة السخيفة التي تقول فيها لنفسك "لا يجب أن أُقدم على القيام بهذا الشيء طالما أنني لا أؤديه كما ينبغي". وهكذا إن لم

تكن بطل العالم، فسوف تظل ممن يؤثرون السلامة على اتخاذ الخطوات اللازمة لإحداث تغيير.

٣. **أنا خجول وحساس وعصبي وخواف... إلخ.**

وكأن هذه الأنانات أصبحت شيئاً وراثياً لا مهرب فيه. فبدلاً من أن تتحدى هذه الأنانات، وتتحدى أسلوب التفكير المدمر للذات الذي يدعم تلك الأنانات تتقبلها ببساطة لأنها تتفق مع الطريقة التي دأبت عليها. ويمكن أن تلقي باللوم على والديك وتجعلهما المبرر الذي تعلل به حالتك الحالية "أنا كذا". كل ما تفعله أنك تجعلهما السبب فيما أنت عليه وكأنك لست في حاجة إلى إحداث أي نوع من التغيير. إنك تختار هذا السلوك كوسيلة تتجنب من خلالها أن تكون حاسماً في المواقف العصيبة بالنسبة لك. هذه الـ "أنا كذا" هي أثر من آثار الماضي، ولقد نشأت في طفولتك حينما كان لدى الآخرين رغبة متأصلة بأن يقنعوك بأنك عاجز عن التفكير لنفسك. هذه هي الأنانات الشخصية. إن هذه المفاهيم والتصنيفات التي تصف بها نفسك تمكنك من الهروب من اتخاذ أي خطوة إيجابية لكي تصبح إنساناً مختلفاً عما قد دأبت عليه. إنك ببساطة تقوم بتصنيف نفسك بـ "أنا كذا" ويمكنك أن تحتج وتتعلل بأن كل أنواع السلوكيات التي تخفق فيها ذاتك أو تُعرض عنها، كلها خارجة عن إرادتك. وكأنك بذلك تلغي فكرة أنه باستطاعتك أن تختار لنفسك الشخصية التي ترغب فيها وتتعلل بدلاً من ذلك بالوراثة وقدرك المشئوم لتبرير كل السمات الشخصية التي تود أن تتبرأ منها.

٤. **أنا غير بارع في كذا... إلخ.**

هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا" التي تعلمتها وأنت طفل تمكنك من تجنب السخرية التي قد تتعرض لها لأنك لا تتمتع بنفس المهارة الجسمانية كما الآخرين. وبالطبع فإن نقص هذه المهارة ناشئ عن تاريخ طويل ترسخت خلاله هذه الـ "أنا كذا" في داخلك فأدى ذلك إلى تجنبك لهذا النشاط البدني. ونقص هذه المهارة لم يحدث بالطبع نتيجة لعيب وراثي وإنما لاعتقادك السابق. إنك تتحسن شيئاً فشيئاً فيما تقوم بالتدريب عليه وليس فيما تتجنبه وتعرض عنه. إن كنت متشبثاً بهذه الـ "أنا كذا" يمكنك أن تظل واقفاً على الخطوط الجانبية بعيداً عن حلبة الصراع وتتمنى، متظاهراً أنك لا تحب هذا الشيء.

٥. **أنا غير جذاب ودميم ونحيل وقبيح وفارع الطول... إلخ.**

هذه الأنات الفسيولوجية تمنعك من الإقدام على إقامة علاقات ناجحة مع الجنس الآخر، وتحرضك على تبرير تصورك الواهي الذي اخترته لذاتك وتبرير حالة الافتقار إلى الحب التي أنت عليها. وطالما أنك تصف نفسك بهذه الطريقة فإنه ستكون لديك الأعذار الجاهزة لتعلق عليها إخفاقك في تكوين علاقة حب مع الآخرين، ولن تسعى لأن تظهر بالمظهر اللائق حتى أمام نفسك، وكأنك تستخدم المرآة كذريعة تبرر بها إحجامك عن إعطاء نفسك فرصة للتغيير. هناك مشكلة واحدة فقط وهي أننا نرى بالضبط ما نختار أن نراه؛ حتى في المرآة.

٦. **أنا غير منظم وموسوس وغير مهندم... إلخ.**

هذه الأنات السلوكية قد تجدها ملائمة للتعامل مع الآخرين ولتبرير قيامك بأمر على نحو معين. "لقد اعتدت على القيام بهذا الأمر على هذا النحو"، وكأن التقليد الذي دأبت عليه هو السبب وراء قيامك بأي شيء على نحو معين. وكأنك تقول في نفسك "سوف أقوم به دائماً على هذا النحو"، وحينما تركن إلى الطريقة التي اعتدت عليها عند القيام بأي عمل فلن تشعر بأي رغبة في أن تتخذ خطوة إيجابية لإحداث أي نوع من التغيير وفي نفس الوقت تستطيع أن تتأكد من أن كل من حولك سوف يقومون بهذا الشيء على نفس طريقتك كبديل للتفكير.

٧. **أنا كثير النسيان، مهمل، غير مسئول، لا مبالي... إلخ.**

هذه النوعية من الـ "أنا كذا" تفيدك حينما تسعى لتبرئة نفسك من سلوك سيئ. إن "الأنا كذا" تحول بينك وبين سعيك لحل مشكلات الذاكرة التي تعاني منها أو للتغلب على الإهمال الذي اعتدت عليه. وهذه الـ "أنا كذا" تعطيك الذريعة التي تعلق عليها أي فشل بأن تقول "هذه طبيعتي". وطالما استطعت أن تستحضر تلك الـ "أنا كذا" عندما تتصرف بأي طريقة من الطرق الموضحة أعلاه، فلن تشعر بأي حاجة إلى التغيير. كل ما عليك عندئذ أن تستمر في النسيان وأن تذكر نفسك من حين إلى آخر أنك لا تستطيع أن تمنع نفسك من ذلك، وسوف تبقى على حالتك من النسيان.

٨. **أنا إيطالي، ألماني، أيرلندي، زنجي، صيني... إلخ.**

هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا" العرقية تكون مجدية كثيراً عندما ينفذ ما لديك من أسباب لتبرير سلوكيات معينة ليست في صالحك ولكنك ترى أنها صعبة إلى حد يصعب عليك التعامل معها. إنك حينما تجد نفسك تتصرف بطرق معينة ترتبط بثقافتك النوعية فإنك تلفت أنظار الآخرين إلى الـ "أنا كذا..." العرقية التي تعتبرها مبرراً لموقفك هذا. لقد سألتُ ذات مرة رئيس الجرسونات لماذا دائماً ينفعل ويثار ويتفجر غضباً إذا حدثت أي مشكلة فأجابني قائلاً: "ماذا تنتظر مني؟ إنني إيطالي الجنسية، لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك".

٩. **أنا دكتاتوري، قاس، متسلط... إلخ.**

هذه الـ "أنا كذا... وأنا كذا" يمكن أن تطلق لك العنان في أن تستمر في أفعالك العدائية بدلاً من أن تسعى لتنمية الانضباط الذاتي لديك. وكأنك تقوم بتجميل هذا السلوك بقولك "لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك، فلقد اعتدت هذه الطريقة"

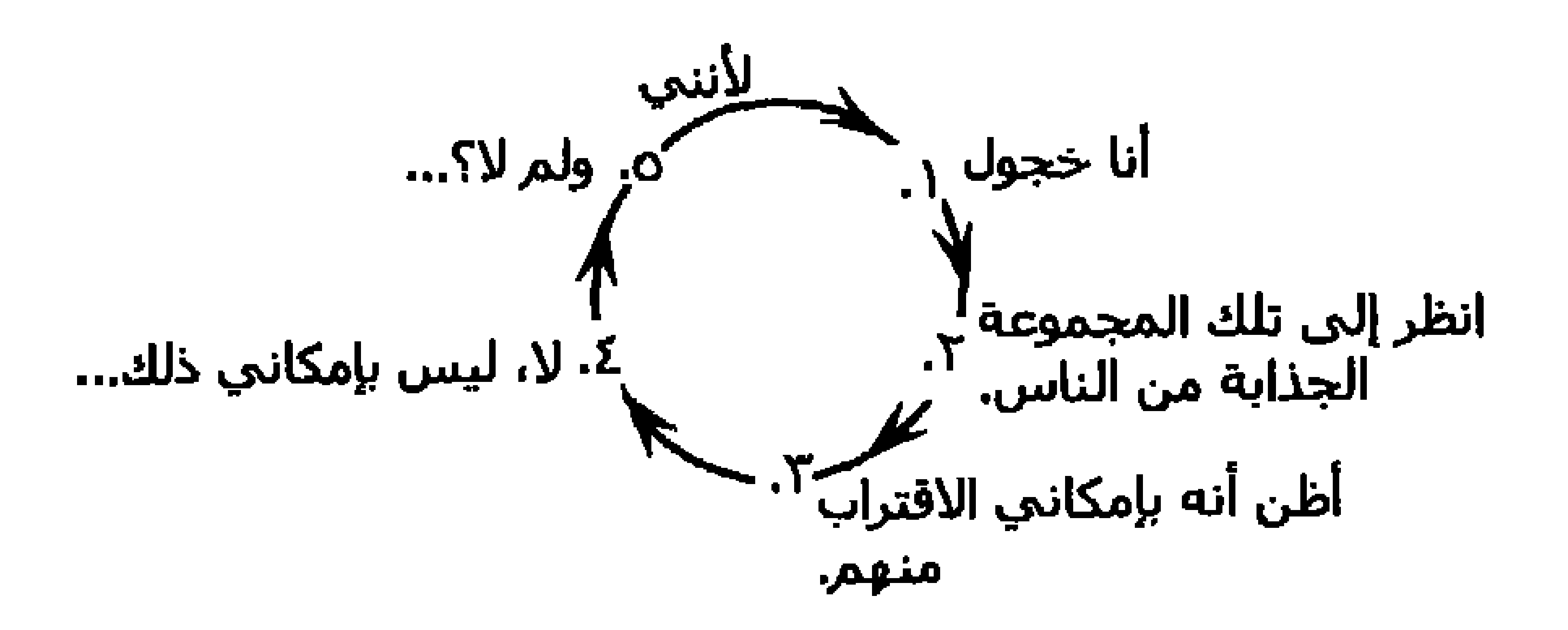
١٠. **أنا كبير السن، أنا في منتصف العمر، أنا متعب... إلخ.**

بهذه الـ "أنا كذا..." يمكنك أن تجعل من عمرك مبرراً لعدم المشاركة في الأنشطة التي قد يكون بها نوع من المجازفة والتحدي. وحينما تجد نفسك أمام نشاط معين كحدث رياضي أو أن تتزوج من جديد بعد طلاقك أو وفاة شريك حياتك أو السفر أو ما شابه، يمكنك أن تتعلل بقولك "أنا طاعنٌ في السن"، وسوف تتخلص من كل المجازفات التي قد تحدث إن

أنت أقدمت على تجريب شيء جديد سيحقق لك نوعاً من النمو والتحسن. إن ما تنطوي عليه الـ "أنا كذا" العمرية هو أنك مُعطل الفعالية تماماً في هذا الجانب. ولأنك ستتقدم في العمر مع مرور الوقت، فإنه لن يكون هناك أي أمل في التحسن أو في تجريب أي شيء جديد.

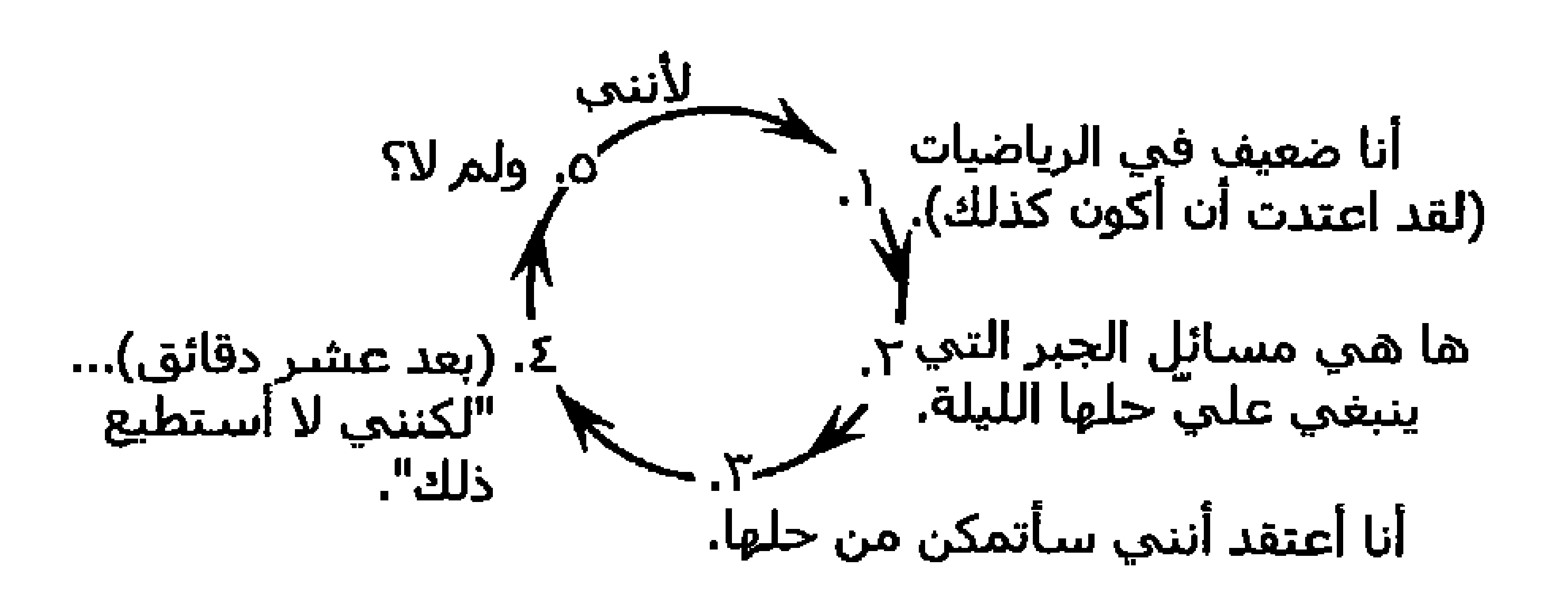
■ دائرة الـ "أنا كذا...".

يمكن أن نحصر كل المكاسب التي تتحقق من خلال تشبثك بالماضي عن طريق الـ "أنا كذا، وأنا كذا" في كلمة واحدة: "التجنب". فعندما ترغب في أن تتجنب نوع معين من الأنشطة أو أن تستر عيباً أو نقصاً في شخصيتك يمكنك أن تتعلل بواحدة من هذه الـ "أنا كذا..." وفي الحقيقة فإنك بعد ما تستخدم تلك التصنيفات بدرجة كافية، سوف تبدأ أنت نفسك في أن تصدقها وتقتنع بها، وسوف تشعر بالعجز وكأنه قد قُدِّر لك أن تبقى على حالتك هذه بقية حياتك. وهذه الملصقات (التصنيفات) تساعدك على تجنب العمل الشاق وتفادي المجازفات التي قد تحدث لك إن أنت حاولت التغيير. إنها تؤصل هذا السلوك الذي قد أدى إلى ظهور مثل هذه الملصقات. وهكذا لو ذهب شاب إلى حفل معين وهو يظن في قرارة نفسه أنه خجول فسوف يتصرف كما لو كان خجولاً بالفعل، وسوف يقوي سلوكه هذا تصوره عن ذاته إلى حد بعيد. إنها دائرة خبيثة.



وهنا تكمن المشكلة، فبدلاً من التدخل في المنطقة ما بين ٣، ٤ في تلك الدائرة (أي يقوم بأخذ إجراءات إيجابية)، يقوم بتبرئة نفسه وإعفائها بقوله "أنا كذا...". أما الإقدام والذي يتطلبه الموقف للخروج من هذه المشكلة فهو يتجنبه بدهاء ومراوغة، وربما تكون هناك أسباب عديدة وراء هذا الخجل الذي يشعر به ذلك الشاب، وقد ترجع بعض هذه الأسباب بجذورها إلى مرحلة الطفولة، ومهما كانت أسباب خوفه فلقد عزم على ألا يسعى جاهداً لعلاج مشكلة حذره (خجله) الاجتماعي بل قرر أن يتعلل دوماً بـ "أنا كذا". إن خوفه من الفشل له من القوة ما يعيقه ويمنعه من المحاولة والتجريب. إنه لو كان لديه إيمان باللحظة الحالية وبقدرته على الاختيار لتغيرت عبارته التي يستخدمها من "أنا خجول" إلى "لا زلت أتصرف بخجل إلى الآن".

إن دائرة الخجل الخبيثة يمكن أن تنطبق على كل الـ "أنا كذا، وأنا كذا" التي تلغي الذات. انظر إلى الدائرة الخبيثة لهذا الطالب الذي يعتقد أنه ضعيف في الرياضيات عند حله لواجب الجبر.



فبدلاً من أن يتوقف بين ٣، ٤ وبدلاً من أن يخصص وقتاً إضافياً لذلك أو أن يطلب النصيحة من المعلم أو أن يجتهد لحل المسائل يركن إلى التوقف. وحينما تسأله لماذا يخفق دائماً في الجبر يرد عليك قائلاً: "لقد دأبت على أن أكون ضعيفاً في الرياضيات". وهذه "الأنات" اللعينة هي بمثابة الأعذار التي تلجأ إليها لتبرأ بها نفسك أو لتوضح من خلالها للآخرين لماذا أنت مُصر على هذا السلوك الذي ينطوي على إحباط الذات.

يمكنك أن تتفحص هذه الدائرة الخاصة بتفكيرك العصابي وأن تبدأ في تحدي أي جانب من جوانب حياتك، والذي قد قررت أنك لن تحاول فيه. إن أول عائد تنتفع به من خلال تشبثك بالماضي واعتمادك على الـ "أنا كذا، وأنا كذا..." هو تجنب التغيير. ففي كل مرة تستخدم فيها الـ "أنا كذا..." لتبرير سلوك ما لا تحبه، تكون كمن وضع في صندوق تم تغليفه وإغلاقه بإحكام.

وبالتأكيد فإنه من الأسهل أن تنعت نفسك بهذه الصفة أو تلك من أن تسعى للتغيير. فقد تعزي الأسباب التي أدت لتصنيفك لنفسك بهذه الطريقة إلى والديك أو إلى الكبار الذين كان لهم دور في

حياتك أثناء مرحلة الطفولة كالمعلمين والجيران والأجداد... إلخ. إنك حين تلقي بالمسئولية عليهم لتبرر ما أنت عليه من حالة الـ "أنا كذا" التي تعاني منها في الوقت الحالي تكون قد أعطيتهم ذريعة للتحكم في حياتك اليوم وتكون قد رفعت من منزلتهم على حساب نفسك وتكون قد أوجدت لنفسك ذريعة للبقاء على حالتك من العجز. إن هذا حقاً لمكسب عظيم ذلك المكسب الذي يضمن لك الإحجام عن المجازفة، وعن الإقدام على إحداث أي نوع من التغيير. فطالما أن الخطأ خطأ الثقافة التي اكتسبت في ظلها هذه الـ "أنا كذا..." فليس بإمكانك أن تُحدث أي تغيير.

■ بعض الاستراتيجيات لتحرير نفسك من الماضي وللتخلص من الـ "أنا كذا... " اللعينة

إن تحرير نفسك من الماضي أمر يتضمن قيامك ببعض المجازفات. لقد اعتدت على تلك التصورات التي كنت تلصقها بذاتك. ولقد استخدمتها في حالات كثيرة لتكون بمثابة منظومة دعم لك في حياتك اليومية. وتشتمل بعض الاستراتيجيات المحددة والتي تهدف إلى التخلص من تلك الـ "أنا كذا، وأنا كذا" على ما يلي:

- التخلص من الـ "أنا كذا" أينما وُجدت. يمكنك أن تستعيض عنها بـ "لازلت على نفس المنوال إلى اليوم"، أو "لقد اعتدت على تصنيف نفسي بـ...".
- أعلنها صراحة للقريبين منك أنك قد عزمت على السعي للتخلص من بعض ما لديك من الـ "أنا كذا، وأنا كذا". قرر

أيها أولى بالإزالة أولاً، واطلب منهم أن يذكروك دائماً إن أنت قمت باستخدامها ثانية.

- قم بوضع أهداف سلوكية لتتصرف بطريقة تختلف عن الطريقة التي اعتدت أن تتصرف بها من قبل. فمثلاً إذا كنت تعتبر نفسك خجولاً فيمكنك أن تُقدم نفسك لشخص ما اعتدت أن تتجنبه.
- تحدث إلى شخص موضع ثقتك ليساعدك على التخلص من قيود الماضي. اطلب منه أن ينبهك بإشارة صامتة؛ كأن يضع يده على أذنه إن أنت نكصت إلى "أنا كذا".
- احتفظ بصحيفة عن سلوك الـ "أنا كذا" المدمر للذات، وقم بتسجيل تصرفاتك وأفعالك وكذلك ما كنت تشعر به وأنت تتصرف بهذه الطريقة أو تلك. وعلى مدار أسبوع قم بتسجيل الوقت المحدد والتاريخ والمناسبة التي استخدمت فيها الـ "أنا كذا" المدمرة للذات وذلك في كراسة معينة. وعليك أن تسعى للتخلص من المقدمات التي تؤدي إليها. استخدم القائمة التي زودتك بها في هذا الفصل كدليل لصحيفة التسجيل هذه.
- تنبه للجمل العصابية الأربعة. وكلما كبوت واستخدمت إحداها. يمكنك أن تصحح لنفسك علناً بالطريقة التالية. قم بتغيير:

"هذا ما أنا عليه"... إلى... "هذا ما كنت عليه".

"لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك"... إلى... "يمكنني أن أغير من هذا الأمر إن سعيت إلى ذلك".

"لقد دأبت على هذه الطريقة"... إلى... "سوف أكون مختلفاً".

"هذه طبيعتي"... إلى... "هذا ما اعتدت أن أراه بأنه طبيعة فيّ"

- حاول أن تخصص هذا اليوم أو ذاك لتتخلص من إحدى الـ "أنا كذا" فقط في هذا اليوم. فمثلاً إن كنت قد استخدمت "أنا كثير النسيان" لتصف بها نفسك، يمكنك أن تخصص يوم الاثنين بصورة محددة للتعرف على هذا الميل، ولتعرف ما إذا كانت لديك القدرة على تغيير واحد أو اثنين من سلوكيات النسيان هذه. وبالمثل فإذا كنت لا تحب الـ "أنا عنيد" يمكنك أن تعطي لنفسك يوماً تكون فيه متساهلاً ومتقبلاً لكل آراء الآخرين التي لا تتفق مع رأيك، ولتتبين فيه ما إذا كنت قادراً على أن تتخلص من هذه "الأنا عنيد" في يوم ما وفي وقت معين.
- يمكنك أن تقطع دائرة الـ "أنا كذا، وأنا كذا" في الموضع ما بين ٣، ٤، وأن تصمم على أن تستأصل تلك الأعذار والحجج القديمة التي كنت تسعى من خلالها لتجنب إحداث أي نوع من التغيير.
- ابحث عن أي شيء لم تقم به أبداً وخصص ظهيرة أحد الأيام لممارسة هذا النشاط. وبعد الاستغراق لمدة ثلاث ساعات في ممارسة هذا النشاط الجديد تماماً، والذي كنت تتجنبه من قبل، انظر ما إذا كان لا يزال لديك القدرة على

استخدام نفس الـ "أنا كـذا" الـتي قـد نعـتَّ بهـا نفسـك في صباح ذلك اليوم.

إن كل الـ "أنا كذا، وأنا كذا" تعتـبر بمثابـة أسـاليب مكتسبة لتجنب إحداث أي تغيير وأنت لديك كل القدرة التي يمكن بهـا أن تحقق لنفسك ما أردت فقط إن اخترت القيام بذلك.

■ بعض الأفكار النهائية

ليس هناك ما يسمى "الطبيعة البشرية". لقـد صـيغت هـذه العبـارة ذاتها بشكل معين لتصنيف الناس وتزويدهم بالأعذار والحجج. إنـك بمثابة مجموعة من الاختيارات وكل الـ "أنـا كـذا" الـتي تعتـز بهـا يمكن أن تتغير إلى "لقد اخترت أن أكون...". والآن عُـد إلى الأسـئلة التي افتتحت بها هذا الفصل: من أنت؟ وكيف تصف نفسـك؟ فكـر في بعض الملصقات الجديدة والمبهجة التي لا تتصـل بـأي حـال مـن الأحوال باختيارات قام بها الآخرون بالنيابة عنك، ولا تتصل كذلك بتلك الاختيارات التي اعتدت القيام بها إلى الآن. إن تلك الملصـقات البالية المرهقة قد تحول بينـك وبـين أن تـنعم بحياتـك علـى النحـو الذي ترغب فيه.

تذكر ما يقوله "ميرلين" عن التعلم. يقول "ميرلين" وهو منفعل

"أفضل شـيء لعلاج الحزن هو أن تتعلم شـيئاً ما، فقـد يصـيبك المشيب وأنت ترتعد فرائصك وقد ترقد في سـريرك لـيلاً وأنـت متـيقظ تنصـت إلـى اضـطراب الـدم فـي عروقـك وقـد تخسـر حبيبك الوحيد وقـد تـرى العـالم مـن حولـك وهـو يتـدمر علـى

أيدي العابثين وقد تدوس الأقدام بساط شرفك وكرامتك وهناك مخرج وحيد من كل هذا؛ أن تتعلم. تعلم أسباب تهادي واضطراب هذا العالم. هذا هو الشيء الوحيد الذي لا يصيب العقل بأن نوع من التعب أو النصب أو النفور أو التعذيب أو الرهبة أو الريبة أو الندم. إن التعلم في صالحك. انظر إلى هذا الكم الكبير من الأشياء التي يمكن أن تتعلمها. العلم البحت هو أنقى ما في الوجود. يمكنك أن تتعلم علم الفلك على مدار حياتك والتاريخ الطبيعي يستلزم حياتين لتتعلمه والأدب يستلزم ثلاثة. ثم بعد أن تقضي مليون حياة كحياتك في تعلم علم الأحياء والطب والجغرافيا والتاريخ وعلم الاقتصاد تكون لا زلت في بداية الطريق.

إن أي "أنا كذا..." تحول بينك وبين النمو والتحسن تعتبر بمثابة "عفريت" ينبغي التعوذ منه. وإذا كنت مُصراً على أن يكون لديك "أنا كذا"، يمكنك أن تجرب هذه الأنا "أنا أسعى للتخلص من عاداتي ومشاعري السلبية؛ وأحب ذلك كثيراً".

٥

■ مشاعر وأحاسيس لا نفع من ورائها؛ الشعور بالذنب والقلق

إذا كنت تعتقد أن الشعور بالذنب أو القلق بصفة مستمرة سوف يغيران من الماضي أو المستقبل شيئا فإنك بذلك تعيش على كوكب آخر له معايير أخرى وواقع يختلف تماماً عن واقع كوكبنا.

على مدار حياتنا هناك اثنان من المشاعر والأحاسيس العقيمة التي لا نفع من ورائها؛ الشعور بالذنب بسبب ما قد حدث أو القلق الدائم على ما قد يحدث. فالقلق والذنب مضيعتان للعمر. حينما تقوم بفحص هذين الموطنين من مواطن الضعف سوف تبدأ في إدراك مدى اتصالهما وارتباطهما معاً. ويمكن أن نعتبرهما في الحقيقة وجهين لعملة واحدة.

× ______ الحاضر ______ ×

الشعور بالذنب (الماضي) (المستقبل) القلق

من ذلك يتبين لك أن الشعور بالذنب معناه أنك تستنفد كل لحظات حاضرك في تعويقك لنفسك نتيجة لسلوك قد مضى أو تصرف سيئ ارتكبته، في حين أن القلق هو بمثابة العائق الذي يعيقك في حاضرك نتيجة انشغال تفكيرك بشيء سوف يقع في المستقبل، وليس لديك غالباً أية قدرة على التحكم فيه أو السيطرة عليه. ويمكنك أن ترى هذا بوضوح حينما تشعر بالذنب لأمر لابد أنه واقع لا محالة، ويساورك القلق الشديد على شيء قد وقع بالفعل. وعلى الرغم من أن إحدى هاتين الاستجابتين (القلق والشعور بالذنب) تكون بمثابة رد فعل على حدث قد مضى والأخرى بمثابة رد فعل على ما سوف يقع مستقبلاً فكلاهما يخدمان نفس الغرض ويرميان إلى هدف واحد وهو جعلك دائماً تشعر بالاضطراب أو بالعجز في حاضرك. لقد كتب "روبرت جونز بيرديت" في Golden Day يقول:

> ليست تجربة اليوم هي التي تؤدي إلى جنون البشر ولكن الذي يؤدي إلى ذلك هو الحسرة على ما فات والرهبة مما يحمله المستقبل.

يمكنك أن تجد أمثلة كثيرة للشعور بالذنب والقلق في كل مكان بل في كل شخص تقابله. وكأن هذا العالم مسكون بأناس بعضهم يتحسر على شيء لم يكن ينبغي القيام به، والبعض الآخر وَجِل مما قد يقع أو لا يقع في المستقبل. أنت نفسك من المحتمل جداً ألا تشذ

عن القاعدة. لكن إذا كانت لديك مساحات واسعة من هذا القلق أو الشعور بالذنب فلابد من استئصالها وتطهير نفسك منها للأبد وتعقيمها. قم بتطهير نفسك من هاتين الآفتين؛ "القلق" و "الشعور بالذنب" اللتين التهمتا قطاعات عريضة من حياتك.

إن الشعور بالذنب والقلق قد يكونان من أكثر المحن انتشاراً وذيوعاً في ثقافتنا. فعن طريق شعورك بالذنب ينصب اهتمامك على حدث قد مضى فتشعر بالاكتئاب أو الغضب من شيء قد فعلته أو قلته مستنفداً كل لحظات حاضرك وأنت مستغرق في مشاعر أسى على أمر قد انقضى. وحينما يساورك القلق فإنك تستنفد كل لحظات حاضرك الثمينة في الانشغال على حدث مستقبلي قد يقع. وسواء كنت تلتفت لماضيك أو تترقب مستقبلك فالنتيجة سواء؛ وهي أنك بذلك تخسر لحظة الحاضر. فاليوم الذهبي في نظر روبرت بيرديت هو "اليوم الحالي"، وهو يلخص لنا حماقة الشعور بالذنب والقلق بهذه الكلمات.

هناك يومان في الأسبوع لا يساورني القلق بشأنهما أبداً. إنهما يومان أشعر فيهما أنني خالي البال من الهم والخوف والترقب. أحد هذين اليومين هو "أمس"، والثاني الذي لست قلقاً بشأنه هو "الغد".

■ نظرة أعمق على الشعور بالذنب

كل منا قد تعرض لتآمر وسيطرة الشعور بالذنب عليه في حياته، وكأن هذا التآمر بمثابة خطة غير مدروسة تحولنا إلى مجرد آلة حقيقية للشعور بالذنب. وطريقة عمل هذه الآلة كما يلي: يبعث

إليك شخص برسالة مُعدة أساساً لتذكرك بأنك قد أسأت حينما قلت أو امتنعت عن أن تقول شيئاً ما، شعرت أو لم تشعر بشيء ما، فعلت أو لم تفعل شيئاً ما، ويكون رد فعلك هو أن تستاء من نفسك في لحظة حاضرك وكأنك آلة للشعور بالذنب، آلة تسير وتتحدث وتتنفس وحينما تتزود بالوقود المناسب تستجيب عن طريق الشعور بالذنب. وبالطبع ستكون مزوداً بأفضل أنواع الوقود إذا انغمست انغماساً تاماً في ثقافتنا التي تزكي الشعور بالذنب وتمدك به.

فلماذا إذاً هرعت إلى تلقي رسائل القلق والشعور بالذنب؛ تلك الرسائل التي أثقلت كاهلك على مدى السنين؟ لأنه يُعد أمراً سيئاً إذا لم تشعر بالذنب، وأمراً يتنافى مع طبيعة البشر إذا تخليت عن القلق. إن الشعور بالذنب متوقف على مدى اهتمامك بالطرف الآخر. فإذا كنت تشعر بالحرص والاهتمام بشخص ما أو شيء ما، فإنك تُظهر هذا الاهتمام من خلال شعورك بالذنب بسبب ما ارتكبته في حقه من أخطاء أو من خلال إظهارك لحرصك عليه وعلى مستقبله. وكأنك لا تجد لك سبيلاً لتعبر عن حرصك واهتمامك بشخص معين سوى أن تظهر له عُصابك هذا (شعورك بالذنب).

إن الشعور بالذنب يعتبر من أكثر سلوكيات مواطن الضعف جلباً للضرر. إنه من أكثر السلوكيات تضييعاً واستنزافاً للطاقة العاطفية. لماذا؟ لأنك حينما تشعر بالذنب فإنك سوف تشعر بالعجز في حاضرك بسبب تحسرك على شيء قد حدث بالفعل، ولن يجدي أي قدر من الشعور بالذنب في تغيير التاريخ وما كان.

التمييز بين الشعور بالذنب والتعلم من ماضيك

إن الشعور بالذنب ليس مجرد انشغال بالماضي فحسب. إنه شعور بالعجز في حاضرك بسبب حدث قد انقضى. ودرجة العجز تتراوح ما بين قلق بسيط، وحالة من الاكتئاب الشديد. وببساطة إذا كنت تتعلم من ماضيك وتتعهد أن تتجنب تكرار زلات معينة فيما هو آت فهذا ليس شعوراً بالذنب. إنك تشعر بالذنب فقط حينما تعجز عن اتخاذ إجراءات ضرورية الآن بسبب أنك قد تصرفت بطريقة معينة فيما سبق. إن التعلم من الخطأ هو أمر صحي بل هو جانب ضروري من جوانب النمو والتحسن. أما الشعور بالذنب فهو أمر غير صحي لأنك تستنزف طاقتك في شعورك الحالي بالاستياء وبالقلق وبالاكتئاب من حدث قد مضى. هذا الشعور لا نفع فيه ولا جدوى من ورائه. إن أي قدر من الشعور بالذنب –قل أم كثر– لا يحل أي شيء.

■ جذور الشعور بالذنب

هناك طريقتان أساسيتان فيهما يصبح الشعور بالذنب جزءاً من البنية العاطفية لأي فرد. وفي الحالة الأولى يكتسب الشعور بالذنب في سن مبكرة جداً، ويظل مصاحباً للشخص البالغ كآثار مترتبة على مرحلة الطفولة. وفي الحالة الثانية يفرض الشخص البالغ على نفسه نوعاً من الشعور بالذنب، بسبب مخالفته لقاعدة أو مبدأ قد صرح بتعهده به.

١- **ما تبقى من الشعور بالذنب.** هذا النوع من الشعور بالذنب يعتبر بمثابة استجابة عاطفية تصاحب الفرد بسبب ما لديه من ذكريات الطفولة. وهناك الكثير من العوامل التي تثير الشعور بالذنب. وبينما يكون لهذه الذكريات نتائج وتأثيرات على الأطفال إلا أنها تنتقل مع الناس وتصاحبهم حتى عندما يكبرون. وبعض هذه الآثار المتبقية من مرحلة الطفولة تتضمن بعض التحذيرات وألواناً من العتاب مثل:

"والدك سوف يستاء منك إن قمت بذلك ثانية".

"يجب أن تشعر بالخجل من نفسك" (كما لو أن هذا سيحقق لك أية منفعة).

"حسناً، إنني والدتك لا أكثر! أليس كذلك؟".

وحينما يبلغ الطفل، يبقى الضرر الناجم عن تضمينات هذه الجمل مؤثراً فيه إذا خيب آمال رئيسه في العمل أو غيره ممن يعتبرهم بمثابة والديه. إنه يسعى سعياً دءوباً ليحظى بتشجيعهم له، وإن باء سعيه بالفشل يشعر بالذنب.

إن الشعور بالذنب الذي له جذور تمتد إلى مرحلة الطفولة يظهر أيضاً في الحياة الزوجية. ويمكن أن يتضح هذا جلياً في العتاب الدائم للذات وتقديم الاعتذارات على سلوكيات ماضية. وهذه الاستجابات التي يشعر فيها الفرد بالذنب موجودة وملازمة له لأنها ناجمة عن الطريقة التي عامله الكبار بها وهو لا يزال في مرحلة الطفولة، والتي تعلم من خلالها هذا الشعور بالذنب، والذي لا يزال يؤثر فيه حتى بعد أن وصل إلى مرحلة البلوغ.

٢- الشعور بالذنب الذي يفرضه الشخص على نفسه. هذا النوع الثاني من الشعور بالذنب هو الأكثر مشقة وإرهاقاً للفرد. فالفرد هنا يشعر بالعجز بسبب الأشياء التي قد قام بها مؤخراً، والتي لا تتصل بالضرورة بمرحلة الطفولة. إن الفرد يفرض الشعور بالذنب على نفسه عندما يخالف أساساً من الأسس التي وضعها الكبار أو مبدأ من المبادئ الأخلاقية. وقد يشعر الفرد بالاستياء من نفسه لوقت طويل حتى وإن كان هذا الاستياء لن يجدي في شيء قد وقع بالفعل. ويتضمن الشعور بالذنب الذي يفرضه الفرد على نفسه: فصل شخص ما من العمل وكراهية الذات لهذا السبب، أو التألم عاطفياً في اللحظة الحالية بسبب أمر قد قام به مثل سرقة لأحد المعروضات بأحد المحلات أو عدم الذهاب لزيارة مريض أو الخطأ في القول.

وهكذا يمكنك أن تعتبر جميع جوانب الشعور بالذنب إما نتيجة لمعايير فُرضت عليك نتيجة لآثار مترتبة على مرحلة الطفولة؛ تلك المعايير التي لازلت تحاول من خلالها إرضاء شخص ذي سلطة أو كنتيجة لمحاولة التكيف مع تلك المعايير التي تفرضها على نفسك والتي لا تؤمن بها حقيقة، إلا أنه ولسبب ما ترضخ لها. وفي أي من الحالتين فإن الشعور بالذنب يعتبر من الحماقة إذ لا نفع من ورائه. ويمكنك أن تجلس هناك وأنت تتحسر على تصرفك السيئ وأن تظل شاعراً بالذنب حتى تهلك رغم أنه لن يجدي أي جزء ولو يسير من هذا الشعور في إصلاح أو تقويم شيء قد كان بالفعل. لقد انتهى الأمر. إن شعورك بالذنب هو محاولة لتغيير التاريخ. إنك تتحسر على ما كان ولكن الحقيقة أنك لن تستطيع أن تغير من التاريخ شيئاً.

يمكنك أن تبدأ في التعديل من رؤيتك للأشياء التي تشعرك بالذنب. إن ثقافتنا بها الكثير من مظاهر التزمت في التفكير التي توجه إلينا رسائل مثل: "يجب أن تشعر بالذنب إن كنت مازحاً أو هازلاً". إن كثيراً من الآثار المترتبة على الشعور بالذنب الذي يفرضه الفرد على ذاته يمكن تتبعها في هذا النوع من التفكير. فلربما تكون قد تعلمت أنه لا يجب أن تستمتع بما هو مباح وأنه يُحرم عليك أن تستمتع بنكتة طريفة. وعلى حين أن الرسائل المثبطة والمعوقة لك موجودة في كل جانب من جوانب ثقافتنا فإن شعورك بالذنب حينما تستمتع بشيء هو أمر تفرضه على نفسك باختيارك.

يمكنك أن تتعلم كيف تحظى بالمتعة دون أن تشعر بالذنب. يمكنك أن تعتبر نفسك قادراً على أن تقوم بأي شيء ينسجم مع قيمك الشخصية ولا يلحق الضرر بالآخرين؛ وأن تقوم به دونما أدنى شعور بالذنب. فإذا قمت بشيء أياً كان هذا الشيء وأنت لا تحبه أو شعرت بالاستياء من قيامك به، يمكنك أن تتعهد أمام نفسك أن تستأصل هذا السلوك في مستقبلك. إنك حين تفرض على نفسك ذلك الشعور بالذنب، فإنك بذلك تؤثر القيام برحلة مليئة بالاضطرابات العصبية، تلك الرحلة التي بإمكانك أن تتجنبها إن اخترت ذلك. إن الشعور بالذنب أمر لا جدوى منه. إنه لا يشل حركتك فحسب، وإنما يزيد من احتمالية تكرارك لهذا السلوك السيئ. فالشعور بالذنب يمكن أن يولد شعوراً آخر بالذنب، ويمكن أن يؤدي كذلك إلى تكرار هذا السلوك السيئ. وطالما أنك متمسك بهذه النتيجة التي تحظى بها من شعورك بالذنب فستكون قادراً على أن تظل في هذه الدائرة الخبيثة التي لا تؤدي إلى شيء سوى التعاسة في حاضرك.

■ نماذج من الفئات وردود الأفعال المولدة للشعور بالذنب

الشعور بالذنب الذي يسببه الآباء للأطفال من مختلف الأعمار

التلاعب بالطفل حتى يقوم بإنجاز عمل وذلك من خلال توليد الشعور بالذنب لديه:

الأم: "دوني، أحضر المقاعد من الطابق السفلي، سوف نتناول الطعام الآن".

الطفل: "حسناً يا أماه سأقوم بذلك خلال دقيقة واحدة. فأنا الآن أشاهد المباراة، وسوف أقوم بذلك حينما ينتهي هذا الشوط".

الأم: تولد لدى طفلها الشعور بالذنب: "لا بأس يا عزيزي سأقوم بذلك رغم الألم الذي أشعر به في ظهري. يمكنك أن تظل في مكانك وتستمتع".

"دوني" يتصور ويتخيل والدته وهي تسقط على الأرض وتسقط الكراسي فوقها. ويشعر بالطبع أنه المسئول عن ذلك.

إن عقلية "أنا أقوم بالتضحية من أجلك" من أكثر العوامل فعالية في توليد الشعور بالذنب. فمثلاً قد يسترجع الأب كل ما مر به من أوقات عصيبة تخلى فيها عن سعادته في سبيل إسعادك أنت. ومن الطبيعي أن تسأل نفسك قائلاً: "كم كنت أنانياً" بعد ما ذكرك والدك إلى أي مدى أنت مدين له. وقد يكون الرجوع إلى معاناة الولادة بمثابة المولد لهذا الشعور بالذنب. "لقد ظللت ثماني عشرة ساعة وأنا أعاني من آلام المخاض حتى خرجت إلى هذا

العالم". وهناك عبارة أخرى ذات أثر بالغ في توليد هذا الشعور، "لقد أبقيت على ارتباطي بوالدك من أجلك". هذه العبارة تُشعرك بالذنب بسبب هذه الزيجة السيئة التي تكابدها والدتك.

إن الشعور بالذنب هو وسيلة يستغلها الآباء لتوجيه أفعال الطفل وتحركاته للوجهة التي يريدونها. "حسناً. سوف نظل هنا بمفردنا. استمتع أنت بالطريقة التي اعتدت عليها، ولا تقلق علينا". إن عبارات كهذه قد تدفع بك لأن تجري اتصالاً تليفونياً أو تقوم بزيارة بشكل منتظم. إنهم قد يصبغون الكلام بصبغة معينة "ماذا أصابك؟ أكُسر أصبعك فلا تستطيع أن تدير قرص التليفون؟" وكأن أحد الوالدين يقوم بإدارة آلة الشعور بالذنب الخاصة بك وأنت تتصرف تبعاً لها حتى وإن كنت مستاءً من ذلك.

إن طريقة "لقد أخزيتنا" تساعد أيضاً على توليد ذلك الشعور بالذنب. أو كذلك طريقة "ماذا سيقول الجيران عنا؟". وكأنه قد تم حشد للقوى الخارجية لكي تُولد لديك الشعور بالاستياء من نفسك بسبب شيء قد فعلته، ولكي تمنعك من أن تفكر لنفسك. إن تجربة الشعور بالذنب التي تخوضها حينما يقال لك "لو أخفقت مرة فسوف تفضحنا". وتوليد مثل هذا النوع من الشعور بالذنب يمكن أن يستحيل معه العيش إذا أنت قمت بأداء ضعيف في أي وقت من الأوقات.

مرض الأبوين قد يكون هو الآخر من الأسباب القوية التي تولد الشعور بالذنب لدى الأبناء. "لقد ارتفع ضغط الدم لدي بسببك". إن عبارات مثل "أنت تقتلني بهذا"، "لقد سببت لي أزمة قلبية" هي بمثابة منخسات قوية للشعور بالذنب. أيضاً فإن الإلقاء باللوم عليك

وكأنك السبب في كل الاعتلالات التي يعاني منها الأبوان نتيجة لكبر سنيهما قد تدفع بك إلى الشعور بالذنب. لابد أن تكون عريض المنكبين لكي تتمكن من حمل هذا القدر الهائل من الشعور بالذنب خصوصاً إذا كان سيستمر طيلة حياتك. أما إذا كنت سريع التأثر بدرجة جنونية فقد تشعر بالذنب بسبب وفاة والديك (وكأنك المسئول).

حتى عند توجيه الطفل إلى سلوك يتسم باللياقة الاجتماعية يتم ذلك من خلال إشعاره بالذنب. "كيف أتت لك الجرأة أن تضعني في هذا الموقف الحرج، وأنت تعبث بأنفك أمام جدتك"، "لقد نسيت أن تقول شكراً، هذا عار عليك، هل تريد أن يعتقد أصدقائي أنني لم أُعلمك أي شيء". يمكن مساعدة الطفل على تعلم اكتساب السلوك المقبول اجتماعياً بدون إشعاره بالذنب. إن تذكير الطفل بصورة مبسطة بسبب كون هذا السلوك أو ذاك غير مرغوب فيه أمر له أثر طيب جداً. فمثلاً لو أوضحت والدة "دوني" له أن مقاطعته للكلام بشكل مستمر قد يحدث نوعاً من الاضطراب وقد يجعل الحديث مستحيلاً فسوف تُغرس بذلك أول بذرة له دون أن يشعر بالذنب، ذلك الشعور الذي قد يتولد من عبارة كهذه، "أنت دائماً تقاطع في الكلام، لابد أن تشعر بالخزي من نفسك. من المستحيل التحدث وأنت موجود معي".

والوصول إلى مرحلة البلوغ لا يُنهي استغلال الأبوين لفكرة توليد الشعور بالذنب في التعامل مع أطفالهم. لي صديق في الثانية والخمسين من عمره تزوج من فتاة من أصول عرقية أخرى. وأخفى زواجه عن والدته خشية أن يكون هو السبب في وفاتها إن هي

علمت بذلك. وهو يحتفظ بشقة مستقلة ومتكاملة حتى يحقق من خلالها غرضه الوحيد وهو استقبال والدته التي في الخامسة والثمانين من العمر حينما تقوم بزيارته كل أحد. إنها لا تعرف أنه متزوج وله بيته المستقل الذي يعيش فيه ستة أيام من كل أسبوع. لقد أقدم على هذه الحيلة بباعث من الخوف والشعور بالذنب لأنه متزوج من امرأة من أصل عرقي مختلف. وعلى الرغم من كونه رجل ناضج وراشد وناجح جداً في حياته المهنية إلا أن أمه لا زالت مسيطرة عليه. في كل يوم يتحدث إليها من مكتبه ويوهمها أنه يعيش حياته أعزب.

إن الشعور بالذنب الذي يتولد بسبب الأبوين أو الأسرة يُعد الطريقة الأكثر شيوعاً، والتي تستخدم في شل حركة الشخص المتمرد. إن الأمثلة التي أوردناها هي مجرد عينة بسيطة من كم هائل من العبارات والأساليب التي تجعل الطفل يركن إلى الشعور بالذنب (ويشعر بالعجز في حاضره بسبب حدث قد انقضى) كضريبة يدفعها بسبب انتسابه لتلك الأسرة.

■ الشعور بالذنب المرتبط بالحبيب وشريك الحياة

إن توليد الشعور بالذنب من خلال هذه العبارة "لو كنت تحبني..." هو طريقة يمكن أن تراوغ من خلالها من تحب. وهذه الطريقة مفيدة، خصوصاً حينما يريد أحدنا أن يعاقب رفيقه على زلة قد وقعت منه. وكأن الحب متوقف على أن تتصرف بطريقة سليمة. فحينما لا يحوز هذا الأمر أو ذاك على إعجاب فلان فإنه يلجأ إلى

إشعار الطرف الآخر بالذنب ليُبقي على سيطرته عليه. وبذلك يكون لزاماً على الطرف الآخر أن يشعر بالذنب لأنه بتصرفه هذا دلل على عدم حبه لصاحبه.

إن الشكوى والحقد والصمت الرهيب والنظرات الحادة هي بمثابة وسائل فعالة في توليد الشعور بالذنب. "لن أتحدث معك، هذا سوف يردك إلى الصواب" أو "لا تقترب مني، كيف تنتظر مني أن أحبك بعد ما فعلت هذا؟". إن هذه طريقة شاع استخدامها عندما يتصرف أحد الطرفين بطريقة لا تُرضي الطرف الآخر.

وبعد مرور سنوات على حدث معين غالباً ما نسترجعه لنولد لدى الطرف الآخر الشعور بالذنب في الوقت الحالي. "لكن لا تنس ما فعلت في عام ١٩٥١" أو "كيف أثق بك بعد أن خيبت ظني فيك من قبل؟". بهذه الطريقة يستطيع أن يتلاعب أحد الطرفين بحاضر الطرف الآخر من خلال الرجوع دوماً إلى الماضي. فكلما تناسى أحد الطرفين ما وقع منه، ذكره الطرف الآخر به من وقت لآخر حتى يُبقي على شعوره بالذنب على تصرف أو زلة قد وقعت منه.

إن الشعور بالذنب يفيد جداً في جعل أحد الطرفين يعمل دائماً وفق المطالب والمعايير السلوكية للطرف الآخر. "لو كنت تشعر بالمسئولية لأخبرتني" أو "هذه هي المرة الثالثة التي أتحمل فيها التخلص من القمامة، أظنك تُعرض عن أي مشاركة". ما الهدف من وراء هذا كله؟ حث أحد الطرفين على القيام بما يرغب فيه الطرف الآخر. ما السبيل إلى ذلك؟ توليد الشعور بالذنب.

■ الشعور بالذنب الذي يستثيره الأبناء

إن لعبة إشعار الأبناء بالذنب من قبل الوالدين يمكن أن تنعكس فيها الأدوار. فالشعور بالذنب هو بمثابة طريق مزدوج يمكن أن يستخدمه الأبناء لمراوغة آبائهم كذلك.

فإذا أدرك الطفل أن والده لا يمكن أن يتحمل أن يراه حزيناً، وأنه سوف يشعر بالذنب لأنه أب سيئ، فسوف يحاول الطفل استغلال هذا الشعور بالذنب للتلاعب بأبيه. فقد يلجأ الطفل لنوبة من الغضب في أحد المتاجر الكبرى ليحظى بقطعة الحلوى التي يرغب فيها. "إن والد "سالي" يسمح لها بذلك". ولذلك فإن والد "سالي" أب مثالي أما أنت فلا. "أنت لا تحبني. فلو كنت تحبني، لما عاملتني بهذه الطريقة". حتى يبلغ به الأمر فيقول "لابد أنني لست ابناً لك. فلو كنت أبي بحق لما عاملتني هكذا". كل هذه العبارات تحمل نفس الرسالة التي مفادها "أنت كأب لابد أن تشعر بالذنب لمعاملتي بهذه الطريقة".

وبالطبع فإن الأبناء يكتسبون هذا السلوك الذي يولد الشعور بالذنب عن طريق مشاهدتهم للكبار، وهم يستغلونهم في الوصول إلى مآربهم. إن الشعور بالذنب ليس سلوكاً طبيعياً. إنه بمثابة استجابة عاطفية مكتسبة يمكن استغلالها إذا أعلمت الضحية مَن يستغلها بأنها على استعداد لقبول كل ما يمليه عليها. والأطفال يعرفون متى تصبح سريع التأثر. إنهم إذا قاموا بتذكيرك بين الحين والآخر بالأشياء التي قد قمت بها والأشياء التي لم تقم بها من أجل أن يحظوا بما يرغبون فيه، فتأكد أنهم قد تعلموا منك حيلة توليد

الشعور بالذنب. إن أطفالك إن أقدموا على مثل هذه الأساليب فإنهم بلا شك قد اكتسبوها من مكان ما. ومن المحتمل جداً أن يكونوا قد اكتسبوها منك أنت.

■ الشعور بالذنب الذي تستثيره المدرسة

إن المعلمين من أكثر الذين لديهم قدرة على استثارة الشعور بالذنب. والأطفال الذين هم من أكثر البشر تأثراً بأفكار وآراء الآخرين يكون من السهل التلاعب بهم. إليك بعضاً من رسائل توليد الشعور بالذنب، والتي تؤدي إلى التعاسة التي يعاني منها الصغار في حاضرهم.

"سوف تشعر والدتك بخيبة أملها فيك"

"يجب أن تشعر بالخزي من نفسك لأنك حصلت على درجة سيئة وأنت ولد ذكي"

"كيف يتأتى لك أن تجرح أبويك بهذه الطريقة رغم كل الذي بذلاه من أجلك؟ ألا تعلم رغبتهما الشديدة في أن تلتحق بالجامعة؟"

"لقد أخفقت في الاختبار لأنك لم تذاكر. لابد أن تتحمل نتيجة فشلك"

إن توليد الشعور بالذنب غالباً ما يستخدم بالمدارس لدفع الأطفال نحو تعلم أشياء ما أو التحلي بسلوكيات معينة. وتذكر دوماً أنه بالرغم من كونك شخصاً بالغاً إلا أنك تخرجت من تلك المدارس.

■ مؤسسات أخرى تعمل على توليد الشعور بالذنب

إن معظم السجون تعمل وفقاً لنظرية تأثيم الذات/ الشعور بالذنب. بمعنى أن الشخص لو فكر ملياً فيما قد أساء فيه، سوف يتحسن حاله حينما يشعر بالذنب. وهناك أمثلة عديدة تنطوي على هذه الوجهة في التفكير (بغض النظر عن جرائم العنف) مثل الحبس في الزنزانة بسبب جرائم تخلو من العنف؛ كالتهرب الضريبي والمخالفات المرورية وخرق القوانين المدنية وما شابه. وهناك حقيقة قد تصيبك بالدهشة، وهي أن نسبة كبيرة من السُجناء يعاودون سلوك مخالفة القانون، ورغم تلك الحقيقة إلا أنها لم تغير شيئاً في ما يُعتقد وما يحدث.

اجلس في الزنزانة واشعر بالاستياء مما فعلت. إن هذه الطريقة مكلفة للغاية ولا نفع من ورائها وليس لها أي مبرر منطقي. والتبرير غير المنطقي لها هو أن الشعور بالذنب هو جانب مكمل لثقافتنا بمعنى أنه بمثابة العمود الفقري لنظام القانون الجنائي. فبدلاً من الاستفادة من هؤلاء الذين يخالفون القوانين المدنية في مساعدة مجتمعهم أو الوفاء بما هم مدينون به له، يتم إصلاحهم من خلال الحبس الذي يولد لديهم الشعور بالذنب والذي لا يحقق نفعاً لأي إنسان، وخاصة المسيء نفسه.

إن أي قدر من الشعور بالذنب حتى وإن كان كبيراً لن يغير من السلوك الذي قد وقع بالفعل. إضافة إلى ذلك فإن السجون ليست هي الأماكن التي يمكن أن يتعلم فيها المخطئون أنواعاً جديدة من الاختيارات التي تتفق مع القانون، بل على العكس من ذلك فإن

حبسهم هذا يكون مشجعاً لهم على تكرار السلوك المخالف للقانون نتيجة لما ذاقوه من مرارة السجن. (لسنا بصدد الحديث عن سياسة حبس المجرمين الذين يمثلون خطورة كبيرة على حياة الآخرين فهذا موضوع آخر).

وفي مجتمعنا أصبح إعطاء "البقشيش" لا يتم كرد فعل لخدمة متميزة تم أداؤها، وإنما يتم عن طريق توليد الشعور بالذنب لدى الطرف الذي يتم تقديم الخدمة له. لقد أدرك النُدل والنادلات وسائقو سيارات الأجرة وخادمو الفنادق والنوادي وغيرهم من العمال الذين يقدمون خدمات شتى، أن غالبية الناس لا يمكنهم أن يتحملوا الشعور بالذنب الذي قد يحدث عندما لا يتصرفون بالصورة اللائقة و أنهم سوف يقومون بدفع البقشيش بالنسبة اللائقة بغض النظر عن مدى جودة أو كفاءة الخدمة التي يتم تقديمها لهم. وهكذا أصبح مد اليد بوقاحة والتعليقات والنظرات البذيئة والتي تربك وتحرج المنتفع بالخدمة، تستخدم جميعها في توليد الشعور بالذنب والذي يترتب عليه الفوز ببقشيش كبير.

إلقاء القاذورات والتدخين والسلوكيات الأخرى غير المقبولة ربما تكون بمثابة الوسائل التي تدفعك إلى الشعور بالذنب. فلربما تقوم بإلقاء سيجارة أو قطعة من الورق فيصيبك الشعور بالذنب لأنك قد تصرفت بهذه الطريقة المقززة. بدلاً من الشعور بالذنب بسبب شيء ما قد قمت به، لماذا لا تصمم على ألا تتصرف مرة أخرى بالطريقة التي لا تتسم باللياقة الاجتماعية؟

إن النظام الغذائي "الرجيم" قد يكون سبباً في توليد الشعور بالذنب لدى من يقوم به. فقد يتناول من يقوم بالرجيم كعكة صغيرة

محلاة. وينتابه الشعور بالاستياء من نفسه طيلة اليوم لأنه قد ضعف في لحظة. إذا كنت ممن يسعون إلى إنقاص أوزانهم، واستسلمت في مرة لسلوك لا يتفق مع ما تسعى إليه، فيمكنك أن تتعلم منه وأن تعمل جاهداً لكي تصبح أكثر فعالية من الآن فصاعداً. أما أن تشعر بالذنب، وأن تقوم بتوبيخ ذاتك على ما بدر منها فهذا كله مضيعة للوقت لأنك إذا لازمك هذا الشعور لوقت طويل فمن المحتمل أن يتكرر منك هذا الإفراط في تناول الطعام كطريقة عُصابية للخروج من الورطة.

هذه قائمة موجزة للمؤثرات الثقافية التي تتآمر عليك لإشعارك بالذنب. والآن لنُلق نظرة على المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء الشعور بالذنب. لتضع في الحسبان أنه مهما كانت المكاسب فإنها مرهونة بقهر الذات، وتذكر أنك ستؤثر في المرة القادمة الشعور بالذنب على الحرية.

■ المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء اختيارك للشعور بالذنب

إليك أهم الأسباب التي تدفعك إلى تبديد حاضرك باختيار الشعور بالذنب والندم على أشياء فعلتها أو أخفقت في القيام بها فيما مضى.

- من خلال استنزافك للحظات حاضرك في الشعور بالذنب والندم على شيء قد حدث بالفعل، تجد نفسك في غير حاجة لاستغلال اللحظة الحالية بأي طريقة أو بأي أسلوب فعال أو معزز للذات. وببساطة فإن الشعور بالذنب مثله مثل

الكثير جداً من السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات؛ يعتبر بمثابة طريقة تتجنب بها معالجة نفسك في الوقت الحاضر. وهكذا فإنك تلقي بالمسئولية كلها على الماضي لتتجنب مسئوليتك نحو الحاضر.

- ومن خلال إلقائك بالمسئولية على الماضي فإنك لا تتهرب فقط من ذلك العمل الشاق الذي تسعى من خلاله لتغيير نفسك الآن، وإنما تتفادى كذلك المخاطر المصاحبة لهذا التغيير. فمن الأيسر أن تقوم بتعجيز نفسك من خلال الشعور بالذنب والندم على ما فات من أن تسلك هذا الطريق المحفوف بالمخاطر، والذي تسعى من خلاله إلى التحسن.
- هناك ميل للاعتقاد بأنك إن شعرت بالذنب بما فيه الكفاية وظللت تؤنب نفسك فإنك ستُخفف بذلك عن نفسك المعاناة التي تشعر بها إثر سلوك سيئ قمت به. إن هذا المكسب الخاص بتبرئة الذات والتخفيف من معاناتها يعتبر بمثابة الأساس الذي تقوم عليه فكرة "السجن" التي قمنا بتوضيحها سابقاً. وكأن السجين يكفر عن أخطائه عن طريق الشعور بالذنب لفترة طويلة من الوقت. وكلما عَظُم الجرم كلما طالت فترة الندم الضرورية للحصول على العفو.
- ويمكن أن يكون الشعور بالذنب وسيلة للعودة إلى أمان الطفولة؛ تلك الفترة التي كانت تسودها الطمأنينة حينما كان يقوم الآخرون باتخاذ قرارات من أجلك والاهتمام بك. وبدلاً من أن تتعهد نفسك بالإصلاح في حاضرك، تركن إلى

قيم الآخرين التي تستحضرها من ماضيك، وبذلك يصبح النفع الذي يعود عليك هو أن تقي نفسك من أن تكون مسئولاً عن حياتك.

- الشعور بالذنب هو طريقة مفيدة تقوم فيها بإلقاء مسئوليتك الشخصية عن تصرفاتك على عاتق الآخرين. من السهل أن تشعر بالسخط على الطريقة التي يعاملك بها الآخرون، وأن تصرف عن نفسك هذا الشعور بالذنب، وأن تحمل الآخرين تبعات ما أنت فيه؛ أولئك الذين لديهم من القوة ما يجبرك على أن تشعر بما يرغبون فيه بما في ذلك الشعور بالذنب.
- يمكنك أن تحظى باستحسان الآخرين وإن كانوا غير راضين عن تصرفك وذلك من خلال الشعور بالذنب بسبب تصرفك هذا. فقد تقوم بارتكاب مخالفة ما، ولكن عن طريق تأثيمك لنفسك، فإنك تبين بذلك لهم أنك تعي جيداً الطريقة اللائقة التي كان ينبغي أن تتصرف بها، وأنك سوف تسعى للتصرف بها مستقبلاً.
- الشعور بالذنب هو وسيلة رائعة تحظى عن طريقها بشفقة الآخرين عليك حتى وإن كانت الرغبة في نيل هذه الشفقة على حساب كرامتك. وفي هذه الحالة تكون قد آثرت رثاء الآخرين لحالك على حبك وتقديرك لذاتك.

هكذا تحظى بكل هذه المكاسب الزائفة إذا تشبثت بالشعور بالذنب. إن الشعور بالذنب مثله مثل كل المشاعر التي تمتهن الذات هو بمثابة اختيار يمكنك أن تقدم أو لا تقدم عليه. إن كنت لا ترغب في الشعور بالذنب، وإن كنت تفضل التخلص منه بشكل نهائي

حتى تصبح متحرراً تماماً منه فإليك بعض الاستراتيجيات الأولية التي تساعدك على أن تجعل صحيفة الشعور بالذنب خالية.

■ بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التخلص من الشعور بالذنب

- ابدأ في تغيير نظرتك للماضي، وانظر إليه نظرة جديدة تعتبره فيها شيئاً يستحيل تغييره بالرغم من إحساسك به. لقد انتهى! إن أي شعور بالذنب لن يغير من ماضيك شيئاً. يمكنك أن تتبنى وتُمجد العبارة التالية في نفسك "إن شعوري بالذنب لن يغير من الماضي شيئاً، ولن يسهم بشيء في التحسين من نفسي كإنسان". هذا النوع من التفكير سوف يساعدك في أن تميز بين الشعور بالذنب، وبين التعلم من ماضيك.
- اسأل نفسك ما الذي يمكن أن تتفاداه في حاضرك إذا شعرت بالذنب والندم على ما فات. ومن خلال تركيزك على هذه النقطة، سوف تتخلص من الحاجة إلى الشعور بالذنب.
- ابدأ في قبول أشياء معينة عن نفسك، والتي قد قمت باختيارها رغم كراهية الآخرين لها. وبذلك إن وجدت معارضة لبعض سلوكياتك من قبل والديك أو رئيسك في العمل أو جيرانك أو حتى شريك حياتك فلابد أن تعتبر هذا أمراً طبيعياً. تذكر ما قد أسلفناه عن البحث عن استحسان الآخرين. من الضروري أن يكون لديك الشعور بالاستحسان

لذاتك، كذلك فإن استحسان الآخرين لك أمرٌ طيب لكن ليس له أهمية. وحينما لا تجد نفسك في حاجة إلى استحسان الآخرين سوف يختفي شعورك بالذنب، والذي لا يحقق أي نوع من الاستحسان.

- احتفظ بدفتر يومية خاص بالشعور بالذنب، وقم بتدوين أية لحظات شعرت فيها بالذنب أو بالندم. اكتب فيها بدقة متى، ولماذا، ومع من انتابك هذا الشعور، وما الذي تحاول تجنبه في حاضرك من خلال هذا التألم وذاك الأسى على ماضٍ قد ولى. وهذه الصحيفة ينبغي أن تزودك ببعض التأملات المفيدة لموطن الشعور بالذنب الخاص بك.
- أعد النظر في منظومة القيم الخاصة بك. أي من هذه القيم تؤمن به، وأيها تتظاهر فقط أمام الناس بأنك تقبلها؟ قم بإعداد قائمة بكل القيم الزائفة، وصمم على أن تحيا حياتك في ظل منظومة أخلاقية قد وضعتها بنفسك لنفسك، لا أن تحيا في إطار منظومة أخلاقية قد فرضها عليك الآخرون.
- قم بإعداد قائمة بكل الأشياء السيئة التي قد فعلتها من قبل، وامنح لنفسك درجة معينة تعبر عن قدر الشعور بالذنب المطلوب لكل منها، على مقياس تتراوح درجاته ما بين (١-١٠). قم بجمع هذه الدرجات وانظر هل يغير مجموع هذه الدرجات شيئاً في حاضرك، سواء كان المجموع مائة أو حتى مليوناً. ستظل لحظة الحاضر كما هي دون أدنى تغيير، وستجد أن كل مشاعر الذنب التي لديك ما هي إلا مضيعة للوقت.

- قم بتقييم النتائج الفعلية المترتبة على سلوكك. فبدلاً من أن تبحث عن شعور غامض تحدد من خلاله ما تقبله وما ترفضه في حياتك قم بتحديد مدى ما حققته النتائج المترتبة على أفعالك من متعة ومنفعة لك.
- أَعلِم هؤلاء الذين يسعون للتلاعب بك في حياتك من خلال إشعارك بالذنب أنك قادر تماماً على تخطي خيبة أملهم فيك. فعندما تقول لك والدتك؛ وهي تحاول أن تولد لديك الشعور بالذنب "أنت لم تفعل ذلك" أو "سوف أقوم أنا بإحضار المقاعد، كل ما عليك هو أن تجلس هناك". فعليك أن تتعلم ردوداً جديدة "حسناً يا أمي، إن كنت مُصرة على أن تعرضي ظهرك للخطر من خلال حمل هذه المقاعد لأنك لا تستطيعين الانتظار لدقائق قليلة فإنني أعتقد أنه ليس بإمكاني أن أثنيك عن موقفك". إن هذا الأمر سيستغرق بعض الوقت ولكن سوف تبدأ سلوكياتهم في التغير حينما يدركون أنه ليس بإمكانهم إجبارك على أن تركن إلى الشعور بالذنب. وحينما تتغلب على ذلك الشعور بالذنب فإنك بذلك تكون قد تخلصت إلى الأبد من الهيمنة على مشاعرك ومن أي احتمال للتلاعب بك.
- قم بشيء تعرف أنه سوف يؤدي إلى شعورك بالذنب. فمثلاً حينما تصل إلى فندق، وتسجل اسمك عند موظف الاستقبال، وتجد خادماً مخصصاً لتوصيل النزلاء إلى غرفهم، يمكنك أن تعلن له أنك قادر على الوصول إلى غرفتك بمفردك وأنت تحمل حقيبتك الوحيدة والصغيرة دون

الحاجة إليه. فإذا لم تستطع التخلص منه فعليك أن تخبره بأنه يضيع وقته وطاقته لأنك لن تقدم على دفع بقشيش لخدمة لا ترغب فيها. يمكنك أن تقضي أسبوعاً بمفردك إذا كانت لديك الرغبة في ذلك، ولا تُعر اهتماماً للاعتراضات التي تلقاها من أفراد أسرتك؛ تلك الاعتراضات التي تثير لديك الشعور بالذنب. هذه النوعية من السلوكيات سوف تساعدك على التعامل مع هذا الشعور العارم بالذنب، والذي تولده لديك قطاعات شتى من المجتمع.

إن الشعور بالذنب في ثقافتنا هو بمثابة وسيلة جيدة للتلاعب بالآخرين وهو بمثابة مضيعة للوقت كذلك. إن القلق وهو الوجه الثاني للعملة يماثل الشعور بالذنب من الناحية التشخيصية لكنه يتركز بشكل كبير على المستقبل وعلى كل الأشياء المخيفة التي قد تحدث.

■ نظرة أعمق على القلق

ليس هناك شيء يستدعي القلق! ليس هناك مطلقاً أي شيء يستدعي ذلك. يمكنك أن تقضي ما تبقى من حياتك من الآن في أن تُشعر نفسك بالقلق على المستقبل ولن يغير هذا القلق من الأمر شيئاً. تذكر أن القلق يُعرَّف على أنه الشعور بالعجز في الحاضر نتيجة توقع أشياء قد تحدث أو قد لا تحدث في المستقبل. لابد أن تحرص على ألا تخلط ما بين القلق على المستقبل والتخطيط له. فإذا كنت تقوم بالتخطيط للمستقبل، وكان اجتهادك وسعيك في حاضرك سيسهم في

مستقبل أكثر فعالية فإن هذا ليس بـ "قلق". إن القلق يحدث فقط عندما تشعر بالعجز في حاضرك بسبب ما قد يحدث في المستقبل.

وكما أن مجتمعنا يُعزز الشعور بالذنب فإنه يشجع أيضاً على القلق. وكما هي الحال في الشعور بالذنب فإنه يتم هنا اعتبار القلق على أنه نوع من الحرص والاهتمام. فإذا كنت حريصاً على إنسان معين فإن تدليلك على ذلك هو أن تُظهر له قلقك عليه. وهكذا فإنك قد تسمع عبارات كهذه "بالطبع أنا أشعر بالقلق وهذا أمرٌ طبيعي إذا كنت تحرص على شخص ما" أو "لا أستطيع أن أمنع نفسي من القلق والسبب هو أني أحبك". وهكذا فإنك تبرهن على حبك بأن تقلق بالقدر المناسب في الوقت المناسب.

إن القلق متوطن في ثقافتنا. فكل إنسان منا تقريباً يقضي قدراً مبالغاً فيه من لحظات حاضره وهو ينتابه القلق على المستقبل. يقضي كل هذا الوقت في لا شيء. ليست هناك لحظة واحدة من القلق قد تُحسن أو تُغير من شيء. في الحقيقة فإن القلق من المرجح جداً أن يساعدك على أن تكون أقل فعالية وكفاءة في تعاملك مع الحاضر. وعلاوة على ذلك فإنه ليست هناك علاقة بين القلق والحب الذي يقوم على أساس علاقة يكون لكل طرف من الطرفين فيها الحق في أن يكون على النحو الذي يختاره لنفسه دونما أية شروط واجبة التنفيذ يفرضها عليه الطرف الآخر.

تخيل أنك كنت تعيش في عام ١٨٦٠ في بداية الحرب الأهلية الأمريكية، وتخيل أن الدولة كانت تستعد للحرب، وكان عدد سكان الولايات المتحدة وقتذاك اثنين وثلاثين مليون نسمة تقريباً.

تخيل أن لدى كل واحد من الـ ٣٢ مليون نسمة مئات الأشياء التي تُشعره بالقلق وأن كل واحد يقضي كثيراً من لحظات حاضره وهو يأسى ويترقب المستقبل. القلق ينتابهم بسبب الحرب وثمن الغذاء والخدمة العسكرية والاقتصاد وكل الأشياء التي قد تنغص عليهم حاضرهم. وفي عام ١٩٧٥، وبعد مرور ١١٥ عاماً أصبح هؤلاء الذين كان ينتابهم هذا القلق في عداد الموتى ولم يُسهم القلق لا من بعيد ولا من قريب في تغيير أية لحظة مما أصبح الآن من وقائع التاريخ. نفس الشيء ينطبق على الأوقات التي تقلق فيها حينما تُسكن الأرض بمخلوقات جديدة تماماً، هل ستُفيدك اللحظات التي تقضيها في قلق وهل ستغير من الأمر شيئاً؟ لا. وهل ستغير الأوقات التي تقضيها في قلق في حاضرك من الأشياء التي تقلق بشأنها؟ أقول لا ثانية. إذاً فإن الشعور بالقلق من المواطن التي تحتاج منك إلى تهذيب وتحسين لأنك بذلك تقوم بتضييع تلك اللحظات الثمينة من حاضرك بسلوك لن يعود عليك بأي نفع.

إن جوانب كثيرة من القلق الذي ينتابك تتعلق بأشياء خارج نطاق سيطرتك. يمكنك أن تقلق كما تشاء بسبب توقع الحرب أو حدوث أزمة اقتصادية أو مرض محتمل ولكن هذا القلق لن يحقق لك السلام والرفاهية أو الصحة. إنك كفرد ليس بوسعك أن تتحكم ولو بقدر يسير في أي من هذه الأشياء. زد على ذلك أن الكارثة التي أنت قلق بشأنها كثيراً ما يتبين أنها أخف بكثير مما قد تخيلت.

"هارولد" هو إحدى الحالات الخاصة التي تعاملت معها لشهور عديدة، وكان عمره ٤٧ عاماً. لقد كان يشعر بالقلق من أن يُطرد من

عمله ويصبح عاجزاً عن إعالة أسرته. لقد كان ينتابه الشعور بالقلق رغماً عنه. وبدأ وزنه يتناقص، وأصبح غير قادر على النوم، وكان يمرض كثيراً. وفي جلسات الإرشاد النفسي كنت أتحدث إليه عن عدم جدوى القلق، وكنت أرغبه في أن يشعر بالرضا. ولكن هارولد كان قلوقاً بمعنى الكلمة، وكان يشعر بأن المسئولية تحتم عليه أن يقلق بشأن الكارثة الوشيكة والمحتملة في كل يوم. وفي النهاية وبعد أن قضى شهوراً في قلق مستمر تلقى خطاباً بفصله وأصبح عاطلاً للمرة الأولى في حياته. وفي خلال ثلاثة أيام حظي بوظيفة أخرى يتلقى فيها عائداً أكبر ناهيك عن الرضا الذي شعر به والاطمئنان في عمله الجديد. لقد استغل حاجته الشديدة إلى الوظيفة في أن يبحث عنها ويجدها في وقت وجيز. لقد كان بحثه سريعاً وبلا هوادة. وقد اكتشف أن كل ما كان ينتابه من قلق لم يُجد بشيء. فأسرته لم تمُت جوعاً ولم يصب بالانهيار كما كان يتوقع. إن هذا الذي حدث يشبه تلك الصور القاتمة والكئيبة التي تولد فينا الشعور بالقلق والتي تعلق بأذهاننا ونفاجأ في النهاية بالخير العميم، رغم أننا كنا نترقب الشر. لقد تعلم هارولد أنه لا نفع من وراء القلق ولقد بدأ بالفعل في تبني أسلوب جديد في حياته لا يقوم على القلق.

ربما تكون كهذا الشخص القلوق الذي يحترف القلق، وتقوم في حياتك باختلاق ضغوط وتوترات نفسية لا داعي لها لأنك قد اخترت لنفسك الشعور بالقلق على كل أمر من أي نوع كان. أو ربما تكون من فئة الذين ينتابهم القلق بصورة ثانوية وفقط فيما يتعلق بمشكلاتهم الشخصية. فيما يلي قائمة بها الإجابات الأكثر شيوعاً عن هذا السؤال "علام تقلق؟".

■ نماذج من ثقافتنا لسلوكيات تنطوي على مشاعر القلق

لقد قمت بجمع هذه البيانات من مائتين من البالغين في محاضرة في مساء أحد الأيام. إنني سأطلق على هذه الورقة "صحيفة القلق" مثلما أطلقت على السجل الخاص بالشعور بالذنب. والعناصر الواردة بهذه القائمة ليست مرتبة طبقاً لمعدل حدوثها أو لمدى أهميتها. وينبغي ملاحظة أن الجمل الموجودة بين القوسين تمثل أنواعاً معينة من العبارات التي تبرر القلق.

صحيفة القلق

إنني أشعر بالقلق على/ من

١. أطفالي ("كل شخص يشعر بالقلق على أطفاله. لن أكون أباً حانياً إن لم أقلق عليهم، فهل تُنكر عليّ ذلك؟")
٢. صحتي ("إذا لم تشعر بالقلق على صحتك فقد تموت في أي وقت")
٣. الموت ("لا يرغب أحد في الموت والكل ينتابه القلق منه")
٤. وظيفتي ("إذا لم تشعر بالقلق على وظيفتك فقد تفقدها")
٥. الاقتصاد ("لابد أن نشعر بالقلق على اقتصاد بلدنا، فيبدو أن رئيسنا غير مهتم بالأمر")
٦. أن تصيبك أزمة قلبية ("كل شخص مُعرض للإصابة بأزمة قلبية في أي وقت، أليس كذلك؟ فقد يتوقف القلب عن النبض في أي لحظة")

٧. الأمن ("إذا لم تشعر بالقلق من أن يضيع الأمن منك فسوف تجد نفسك في أحد الملاجئ أو منتظراً لعطف ما يسمى "الكفالة الاجتماعية")
٨. سعادة زوجتي/زوجي ("يعلم الله كم أقضي من الوقت وأنا أشعر بالقلق عليه/عليها، وعلى سعادته/سعادتها ومع ذلك فالناس لا يقدرون ذلك")
٩. هل ما أقوم به هو الصواب؟ ("دائماً ما أشعر بالقلق والخشية من ألا أقوم بأعمالي على الوجه الصحيح وبهذه الطريقة أقوم بأداء أعمالي كما ينبغي")
١٠. الشعور بالقلق من عدم إنجاب طفل سليم إن كنت حاملاً ("كل أم حامل يشغلها هذا الأمر")
١١. الأسعار ("لابد أن نشعر بالقلق من ذلك وإلا ارتفعت فجأة دون أن ندري")
١٢. الحوادث ("دائماً ما أخشى أن يقع حادث لزوجي/زوجتي أو أولادي. وهذا شعور طبيعي، أليس كذلك؟")
١٣. أن يظن بي الآخرون ظن السوء ("أخشى أن يستاء مني أصدقائي")
١٤. وزني ("لا أحد من الناس يرغب في أن يكون بديناً ولذلك فمن الطبيعي أن أشعر بالرهبة من أن يزيد وزني بعد تناقصه")
١٥. المال ("لم يحدث أن كان معنا ما يكفينا من مال قط وأخشى أن يأتي اليوم الذي نصبح فيه عالة.")"

١٦. أخشى أن تتعطل سيارتي ("إنها متهالكة وأنا أقوم بقيادتها على الطريق السريع. إذاً لابد أن ينتابني القلق من أن تتعطل ومما قد يترتب على تعطلها")

١٧. أشعر بالقلق من الفواتير ("الكل يخشى من دفع الفواتير. إن لم ينتَابك الشعور بالقلق منها، فأنت لست إنساناً")

١٨. وفاة والدَي ("إنني لا أعرف ماذا سوف أفعل إن مات والدَي. إن هذا يسبب لي شعوراً عارماً بالقلق من أن أبقى وحيداً. أعتقد أنني لا أستطيع أن أتحمل ذلك")

١٩. حالة الجو ("أنا قد خططت لقضاء نزهة وربما تمطر السماء. أخشى ألا يسقط الجليد. فلا أمارس هواية التزحلق")

٢٠. أخشى من الشيخوخة ("لا أحد يريد الشيخوخة ولا يمكنك خداعي، الجميع يشغله هذا الأمر"، "إنني لا أعرف ماذا سوف أفعل حينما أصل إلى سن التقاعد. هذا الأمر يشغلني كثيراً")

٢١. السفر بالطائرة ("أنتم تسمعون كثيراً عن حوادث الطائرات")

٢٢. أشعر بالقلق على مشاعر ابنتي ("كل أب يجب أن يحب ابنته يخشى أن تجرح كرامتها أو تحدث لها متاعب في حياتها")

٢٣. أشعر بالرهبة من الحديث أمام التجمعات ("أشعر بالتحجر أمام أي حشد من الناس وتنتابني حالة شديدة من القلق كما لو كانت حالة من الجنون حينما أريد الحديث إليهم")

٢٤. الشعور بالقلق حينما لا يتصل الزوج/الزوجة ("شيء طبيعي أن أشعر بالقلق حينما لا أعلم مكان من أحب، وعندما لا أعرف إن كان في مشكلة الآن أم لا")

٢٥. الذهاب إلى المدينة ("المدينة بالنسبة لي كما الأدغال. هل يمكن أن يتنبأ أحد بما قد يحدث. إنني كلما دخلت المدينة انتابني القلق"، "دائماً ما أخشى ألا أجد مكاناً خالياً أوقف فيه سيارتي")

بل تصبح حالة القلق أشد وأعتى من ذلك كله حينما...

٢٦. لا تجد شيئاً تقلق عليه فتقلق ("إنني لا أستطيع أن أجلس حينما يكون كل شيء على ما يرام، إنني أشعر بالقلق من عدم معرفتي لما قد يحدث")

لقد جمعت صحيفة القلق هذه من عدد من الناس يعيشون في إطار ثقافتنا. يمكنك أن تعطي درجات تعبر عن مقدار القلق الذي ينتابك بسبب كل أمر من الأمور السابقة. اجمع هذه الدرجات. مهما بلغت الدرجة النهائية التي تحصل عليها، فلن ينفعك القلق بشيء.

لكي نتخلص من هذا الشعور بالقلق فمن الضروري أن نفهم أولاً الدافع وراءه. إن القلق إن كان يمثل جانباً كبيراً من حياتك فيمكنك أن تراهن على أن له جذوراً تاريخية كثيرة. ولكن ما المكاسب التي تجنيها من وراء القلق؟ إنها مشابهة لتلك المكاسب التي تجنيها من شعورك بالذنب وذلك لأن كلاً من القلق والشعور بالذنب من سلوكيات امتهان الذات وهما يختلفان فقط في الاتجاه الزمني. ففي

حين أن الشعور بالذنب يركز على الماضي، ينصب القلق على المستقبل.

■ المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء شعورك بالقلق

إن القلق بمثابة نشاط يستنزف حاضرك. إنك حين تقوم بتعويق نفسك وتعجيزها في حاضرك بسبب رهبتك من وقت سوف يأتي مستقبلاً فإنك بذلك تتمكن من تجاوز الحاضر إلى المستقبل. وبذلك تهرب من هذا الحاضر الذي يتهددك. أنا مثلاً قمت بقضاء صيف عام ١٩٧٤ في كاراميرسل بتركيا، وكنت أقوم بالتدريس وبتأليف كتاب عن الإرشاد النفسي. عادت ابنتي التي في السابعة من عمرها مع والدتها إلى الولايات المتحدة. ومع أنني أحب الكتابة فإنني أجدها عملاً شاقاً ويتطلب قدراً كبيراً من ضبط الذات. فقد تأتي عليّ أوقات أجلس فيها على الآلة الكاتبة وتكون الورقة التي من المفترض أنني سأكتب عليها مُعدة للكتابة ومحددة الهوامش وفي مكانها المخصص على الآلة فأجد أفكاراً شتى تتعلق بابنتي "تراسي لين"، وتنتابني الظنون. ماذا قد يحدث إذا ركبت ابنتي دراجتها، ونزلت الشارع ولم تتنبه للطريق؟ آمل أن يتم مراقبتها وهي في حمام السباحة لأنها تميل إلى التهور واللامبالاة. وقبل أن أتنبه إلى نفسي تكون قد مرت على ساعة انتابني فيها الشعور بالقلق. كل هذا القلق لم يحقق لي أي نفع بالطبع. ولكن طالما أنني تمكنت من استنفاد لحظات الحاضر، وأنا أشعر بالقلق فإنني لم أكن في حاجة إلى مجاهدة نفسي وحملها على الكتابة. يا له من مكسب رائع حقاً!

- يمكنك أن تتجنب المخاطرة أو المجازفة عن طريق إحساسك بالقلق وجعله مبرراً لعجزك وجمودك. إذ كيف يمكن لك أن تتخذ الخطوات العملية للتغيير من حالك، وأنت مستغرق في هذا الشعور بالقلق في حاضرك؟ "لا يمكنني أن أقوم بأي شيء. إنني أشعر بالقلق الشديد منه". إن هذا من النحيب الذي قد شاعٍ والذي يحقق لك مكسباً عظيماً بأن يجعلك ساكناً جامداً، وبأن يُجنبك المجازفة لاتخاذ خطوات عملية للتغيير من حالك.
- يمكنك أن تدلل على اهتمامك وحرصك على شخص ما عن طريق القلق. فالقلق بمثابة الدليل على أنك أبٌ حانٍ أو زوج صالح... إلخ. هذا مكسب طيب رغم أنه يفتقر إلى منطقية وسلامة التفكير.
- إن القلق بمثابة تبرير ميسور وحجة سهلة تفند من خلالها سلوكاً معيناً ينطوي على إحباط الذات. فإن كان لديك زيادة في الوزن مثلاً فإنك بلا شك تتناول الطعام بصورة أكبر حينما تشعر بالقلق، ومن ثم يكون لديك المبرر الحسي المعقول الذي يمكنك من خلاله التشبث بسلوك الشعور بالقلق. بالمثل فإنك حين تجد أنك تُدخن بشكل أكبر في مواقف ومواطن القلق يمكنك أن تستغل هذا الشعور لتجنب الإقلاع عن التدخين. وتنطبق نفس المنظومة التي تشتمل على تلك المكاسب العصابية على نطاقات عديدة كالزواج والمال والصحة وما شابه. والقلق يساعدك على أن تتجنب التغيير. فلأن تشعر بالقلق من آلام الصدر أسهل بكثير من أن

تجازف لاكتشاف الحقيقة وتجد نفسك بعدها مضطراً لأن تتعامل مع نفسك بصراحة ووضوح.

- إن شعورك بالقلق يمنعك من أن تعيش. فالشخص الذي تنتابه حالة من القلق لا يبرح مكانه ويطيل التفكير في كل شيء، أما الإنسان العملي فهو يأخذ الحياة بجدية. إن القلق هو طريقة ذكية تُحد من نشاطك. فلأن تشعر بالقلق أسهل بكثير من أن تصبح إنساناً إيجابياً وفعالاً.
- إن القلق يمكن أن يسبب القُرح وفرط ضغط الدم والتشنجات والتوتر وآلام الرأس والظهر وما شابه. وفي حين أن هذه النتائج قد لا تبدو بالمكاسب فإنها تؤدي إلى لفت أنظار الآخرين إليك وتبرر جانباً كبيراً من إشفاقك على ذاتك ورثائك لها. وهناك كثير من الناس قد يؤثرون الرثاء لحالهم على أن يكونوا إيجابيين.

والآن وبعد أن فهمت المنظومة السيكولوجية التي تعزز وتقوي من تشبثك بالقلق بإمكانك أن تبتكر بعض الاستراتيجيات التي تحتاج منك إلى بذل الكثير من الجهد حتى تتخلص من جراثيم القلق العنيدة التي تتوالد وتتكاثر في موطن الضعف هذا.

■ بعض الاستراتيجيات للتخلص من القلق

- ابدأ في تغيير نظرتك إلى لحظات حاضرك وانظر إليها باعتبارها أوقاتاً ينبغي أن تعيشها بدلاً من أن تستغرق في الانشغال على المستقبل. وحينما ينتابك الشعور بالقلق

وتدرك ذلك، فاطرح على نفسك هذا السؤال "ما الذي يمكن أن أتجنبه الآن من قضائي لهذه اللحظة في قلق؟" ثم ابدأ بمهاجمة ما تحاول تجنبه مهما كان. إن أفضل ترياق لمجابهة القلق هو اتخاذ الخطوات العملية. أخبرني أحد عملائي والذي كان يعاني فيما سبق من القلق بأنه تمكن من التغلب عليه مؤخراً. ففي أحد المنتجعات التي يقضي فيها الناس إجازاتهم كان يتجول في حمام البخار (السونة) في ظهيرة أحد الأيام، وقابل هناك رجلاً آخر لا يستطيع أن يقضي إجازته بسبب متاعبه وقلقه الشديد. لقد قام بسرد جميع الأشياء التي تسبب له هذا القلق وهي عينها تلك الأشياء التي كانت تُقلق عميلي كذلك. لقد ذكر الرجل سوق الأوراق المالية (البورصة)، وصرح بأنه لا يشعر بالقلق من التقلبات الطفيفة التي قد تحدث، وأوضح أنه في خلال ستة أشهر قد يحدث له انهيار فعلي، وهذا هو الشيء الذي كان يُقلقه بحق. ولقد تبين عميلي كل الأشياء التي ينبغي أن يشعر بالقلق منها. بعد ذلك قام بممارسة لعبة كرة المضرب لمدة ساعة، واستمتع بلعب كرة القدم مع بعض الأطفال الصغار، وشارك زوجته في مباراة تنس طاولة والتي استمتعا بها كثيراً. وفي النهاية وبعد ثلاث ساعات عاد ثانية إلى حمام البخار. أما صديقه الجديد فقد ظل على حالته من القلق وبدأ ثانية في تذكر أشياء تزيد من قلقه. وهكذا قضى عميلي لحظات حاضره في انتعاش واستمتاع في حين أن صاحبه قام بتضييع لحظات حاضره في قلقه. هذا إضافة إلى

أن قلق هذا الرجل لم يغير شيئاً من واقع سوق الأوراق المالية (البورصة).

- ينبغي أن تدرك أن الشعور بالقلق مناف تماماً للطبيعة والعقل. اطرح على نفسك هذا السؤال مراراً وتكراراً "هل سوف يغير قلقي الزائد في الأمور من شيء؟".
- يمكنك أن تحد من فترات الشعور بالقلق عن طريق تخصيصك لوقت معين تشعر فيه بالقلق، ولتطلق عليه "وقت القلق". قم بتخصيص ١٠ دقائق للقلق في الصباح وبعد الظهر. يمكنك أن تستغل هذه الأوقات في الشعور بالقلق من كل كارثة محتملة الحدوث. بعد ذلك استغل قدرتك على التحكم في تفكيرك وقم بتأجيل الشعور بالقلق إلى أن يأت "وقت القلق". سوف تدرك وبسرعة الحماقة التي ترتكبها بتضييع أي وقت في الشعور بالقلق وسوف تتمكن في النهاية من التخلص تماماً من موطن القلق هذا.
- يمكنك إعداد قائمة خاصة بالقلق تقوم فيها بتدوين كل الأشياء التي سببت لك هذا القلق بالأمس والأسبوع الماضي وحتى السنة الماضية. وانظر وتأمل هل أفادك القلق بشيء. قم بحصر الأشياء التي تحققت بالفعل والتي كانت تسبب لك شعوراً بالقلق فيما قبل. سوف تدرك بسرعة أن القلق ما هو إلا سلوك يؤدي إلى كثير من الضرر والضياع. إنه لا يسهم بأي شيء في تغيير المستقبل، وغالباً ما يتبين أن المحنة المتوقعة ما هي إلا أمر ثانوي بل وأحياناً يتضح أنها منحة.

- يمكنك أن تسأل نفسك هذا السؤال الذي عن طريقه تستأصل القلق "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لي (أو لهم) وما احتمال حدوثه؟". سوف تكتشف الحماقة التي ترتكبها حين تستسلم لهذا الشعور بالقلق.
- اختر لنفسك عن قصد سلوكاً معيناً يتناقض ويتضارب بشكل مباشر مع مبررات القلق المعتادة لديك. فإذا كنت تقوم بالادخار "القهري" من أجل المستقبل وتنتابك دوماً حالة من القلق من ألا يكون معك مال كاف في يوم آخر فابدأ في إنفاق ما لديك من مال في يومك الحاضر. كن كهذا العم الثري الذي كتب في وصيته "أقول وأنا بكامل قواي العقلية أنني أنفقت كل ما لدي من مال حينما كنت حياً".
- ابدأ في مواجهة المخاوف التي لديك بتفكير صائب وبسلوك بناء. قامت إحدى صديقاتي مؤخراً بقضاء أسبوع في جزيرة بعيدة عن ساحل كونتيكت. وكانت تستمتع بالسير لمسافات طويلة واكتشفت بسرعة أن هذه الجزيرة بها كثير من الكلاب المتوحشة. فقررت أن تتغلب على فزعها وعلى خوفها من أن يعضها أحد هذه الكلاب أو ينهش أحد أطرافها، على أسوأ الأحوال. فقامت بحمل حجر في يدها (للاطمئنان) وقررت ألا تُظهر أي علامة تدل على الخوف حينما تقترب الكلاب منها. لقد رفضت أن تتقهقر حينما أخذت الكلاب في النباح وفي الجري نحوها. والكلاب حينما تحاول مهاجمة شخص وتجد أنه لا يعيرها اهتماماً بل يسير في طريقه بثبات فإنها تعرض عنه وتبتعد. وعلى الرغم من

أنني لا أدعو إلى سلك مسالك الخطر إلا أنني أؤمن بقوة بأن المواجهة القوية للخوف أو للقلق هي أفضل طريقة للتخلص منه واقتلاعه من حياتك.

هذه بعض الوسائل التي يمكن أن تساعدك على التخلص من القلق الذي قد تواجهه في حياتك. لكن هناك سلاح أكثر تأثيراً وفعالية في التخلص من القلق ألا وهو التصميم والعزم الأكيد على محو هذا السلوك العصابي من حياتك.

■ أفكار نهائية عن القلق والشعور بالذنب

إن لحظة الحاضر هي أساس فهمك لشعورك بالذنب ولشعورك بالقلق وما يترتب عليهما من سلوكيات. عليك أن تتعلم كيف تعيش حاضرك وألا تضيع لحظات هذا الحاضر في أفكار تتعلق بالماضي والمستقبل وتصيبك بالعجز والجمود. ليس بوسعك أن تحيا أي لحظة أخرى سوى لحظة الحاضر ولكن بدلاً من أن تدرك ذلك، تقوم بتضييع ذلك الحاضر في مشاعر الذنب والقلق التي لا جدوى منها.

٦

■ استكشاف المجهول

فقط من يشعر بعدم الأمان هو الذي يناضل من أجل الأمان.

ربما تكون خبير أمن؛ أي الشخص الذي ينأى بنفسه عن المجهول، ويفضل على ذلك أن يعرف دائماً إلى أين هو ذاهب، وما الذي يمكن أن يكون في انتظاره حينما يصل إلى هناك. إن التدريب المبكر في مجتمعنا يتجه إلى التشجيع على اتخاذ الحيطة والحذر على حساب حب الاستطلاع ويتجه إلى إيثار الأمن والسلامة على حساب المخاطرة والمجازفة. فتسمع من يقول لك "تجنب ما هو مثار شك" و "لا تمكث إلا في الأماكن التي تعهدها" و "لا تتجول أبداً في مكان تجهله". تلك الرسائل المبكرة يمكن أن

تصبح بمثابة عائق يحول بينك وبين تحقيقك لذاتك، وتحول بينك وبين تحقيق السعادة لنفسك في حاضرك بشتى الطرق.

"ألبرت أينشتين"؛ ذلك الرجل الذي كرس حياته لاستكشاف المجهول؛ قال في مقالة تحت عنوان "ما أنا مؤمن به" في Forum (أكتوبر ١٩٣٠):

> إن أجمل شيء يمكن أن نجربه ونعيشه هو المجهول. إنه المصدر الحقيقي لكل العلوم والفنون.

وربما قال أيضاً إن المجهول هو مصدر النمو والارتقاء والإثارة كذلك.

ومع ذلك فإن الكثير جداً من الناس يساوون المجهول بالخطر. إنهم يعتقدون أن الهدف من الحياة هو التعامل مع الحقائق، وأن يكون لديك علم دائم بوجهتك. فالمتهورون فقط هم الذين يقدمون على المجازفة لاستكشاف الجوانب الغامضة والمجهولة في الحياة فيكون مصيرهم الذهول والجراح بل الأسوأ من ذلك عدم الاستعداد. حين كنت من بين أفراد فريق الكشافة الصغار كانوا يأمرونك بأن تتأهب وتستعد لأي موقف. ولكن كيف يمكنك الاستعداد والتأهب لارتياد المجهول؟ من الواضح أن ذلك ليس بإمكانك، لهذا فعليك أن تتجنب الأمر وحتى لا توقع نفسك في حرج. عليك أن تؤثر الأمان، لا تجازف، واتبع خرائط الطريق؛ حتى وإن كانت غبية ومملة!

ربما ينتابك نوع من السأم والتعب من سعيك وراء كل هذا اليقين وكل تلك الحقائق خاصة وأنت تعرف أن يومك هذا

لا يختلف كثيراً عن أمسك أو عن غدك (وكأنك تعرف ما سوف يحدث في يومك قبل أن تعيشه). ولا يمكنك أن تنمو وتتحسن إذا كنت تعرف الإجابات قبل أن يتم طرح الأسئلة. من المؤكد أنك لا زلت تذكر الأوقات التي كنت تعيش فيها بتلقائية وكنت تقوم فيها بما تشاء وكنت تنتظر فيها المجهول بلهفة وشوق.

إننا نسمع رسائل ثقافية تدعو إلى اللهث وراء اليقين طيلة حياتنا. وهذه الرسائل تبدأ من الأسرة ويقوم المعلمون بترسيخها. فيتعلم الطفل ألا يُقدِم على التجريب. ويتم تشجيعه على أن يتجنب المجهول. "حذار من أن تبتعد"، "التزم بالإجابات الصحيحة"، "عليك أن تظل مع من هم من نفس طبيعتك وجنسك". إن كنت لا زلت تتشبث بهذه الرسائل التي تشجعك على أن تختار طريق السلامة فلقد حان الوقت لأن تتحرر من هذا القيد. عليك أن تتخلص من فكرة أنك لا تستطيع أن تُجرب أنواعاً جديدة من السلوكيات التي يشوبها الغموض. إنني أؤكد لك أنك قادر على ذلك إن اخترت هذا. ولكن عليك أولاً البدء في فهم الفعل الشرطي المنعكس الذي يجعلك تتجنب ارتياد الخبرات الجديدة.

■ الانفتاح على الخبرات والتجارب الجديدة

إذا كنت تؤمن بنفسك تماماً فلن تجد أن هناك شيئاً مستحيلاً. إن السلسلة الكاملة لخبرات البشر بين يديك لتستمتع بها فقط إذا عزمت على المغامرة وعلى ارتياد المجهول الذي ليس به ضمانات. فكر في هؤلاء العباقرة الذين حققوا نجاحاً مذهلا في حياتهم. إنهم لم

يكونوا من أولئك الذين يتقنون شيئاً واحداً فحسب، ولم يكونوا من الذين يتجنبون المجهول. فمثلاً بنيامين فرانكلين ولودفيج فان بيتهوفن وليوناردو دافنشي وألبرت أينشتين وجاليليو وبرتراند راسيل وجورج برناردشو وونستون تشرشل وغيرهم كثيرون كانوا رواداً مغامرين. لقد ارتادوا كل جديد واستكشفوا كل غامض. إنهم بشر مثلك إلا أنهم يختلفون في الإرادة القوية التي كانت لديهم والتي عن طريقها استطاعوا أن يجتازوا تلك المناطق التي لم يجرؤ أحد أن يطأها. لقد قال ألبرت شفايتزر وهو أحد رجال عصر النهضة "إنني لا أستحيل على نفسي القيام بشيء طالما أنه في متناول البشر". يمكنك أن تنظر إلى نفسك من منظور جديد وأن تنفتح على تلك الخبرات التي لم تكن تتصور في يوم من الأيام أنك قد تتمكن من اكتسابها فإن لم تفعل ذلك فما عليك إلا أن تقوم بما اعتدت القيام به وبنفس طريقتك المعهودة إلى أن تنقضي حياتك. إنها الحقيقة الوحيدة التي يُذكر بها العظماء. وتكمن عظمة هؤلاء عموماً في قدرتهم على الاستكشاف وفي جرأتهم وإقدامهم على ارتياد المجهول.

إن انفتاحك على خبرات جديدة تعني التنازل عن الفكرة التي مفادها أنه من الأفضل أن تقبل وتتحمل شيئاً مألوفاً بالنسبة لك من أن تسعى لتغييره لأن التغيير محفوف بالريبة والشك. وربما تكون ممن يتبنون الاتجاه الذي يرى أن "النفس"(أنت) هشة وضعيفة ويمكن أن تتحطم وتتهشم بسهولة إذا استكشفت المجهول. إن هذه خرافة. أنت قلعة حصينة من القوة لن تنهار ولن تتداعى إذا صادفت شيئاً جديداً. في الحقيقة فإنك سوف تحظى بفرصة أكبر تتفادى بها الانهيار السيكولوجي إذا تخلصت في حياتك من بعض

الروتين والرتابة. إن الملل يسبب الوهن، وهو أمر غير صحي من الناحية السيكولوجية. وحينما تفقد الإثارة والإقبال على الحياة فمن الوارد أن تتلف صحتك. ولن تقدم على أن تختار لنفسك الانهيار العصبي الخرافي إن أنت أضفت إلى حياتك جانباً من الشك والذي يحقق لك نوعاً من الإثارة فيها.

وقد تكون أيضاً من أولئك الذين يتبنون هذه الفكرة "إذا كان الأمر غير مألوف بالنسبة لي فعليّ أن أبتعد عنه" والتي تحول بينك وبين الانفتاح على خبرات جديدة. وبذلك إذا رأيت بعضاً من الصم يتحدثون فيما بينهم بلغة الإشارة فإنك تراقبهم بفضول، لكنك لا تحاول أبداً أن تتحدث معهم أو تشاركهم في حوارهم. نفس الشيء يحدث حينما تقابل أناساً يتحدثون بلغة أجنبية فبدلاً من أن تستنبط وتستكشف حوارهم، وبدلاً من أن تحاول مشاركتهم في حديثهم ولو بقدر يسير، تركن إلى الابتعاد وتتجنب استكشاف هذا الاتصال المجهول الذي يتم بلغة أخرى غير لغتك أنت. هناك أشخاص وأنشطة لا حصر لها تعتبر ممنوعة لمجرد أنها مجهولة. وهكذا فإن المعاقين والمتخلقين وغيرهم ممن شابههم يندرجون تحت فئة الغموض.

وقد تكون من هؤلاء الذين يعتقدون أنه لابد من وجود سبب أو مبرر للقيام بشيء ما وإلا فما المغزى من قيامك به؟ هراء! يمكنك أن تقوم بأي شيء تريده فقط لأنك تريده. لست في حاجة إلى مبرر أو سبب لتقوم بأي شيء. إن البحث عن سبب أو مبرر لكل شيء هو نوع من التفكير يحول بينك وبين الخبرات الجديدة والمثيرة. فحينما كنت صغيراً كنت تلعب بالجُندب (جراد صغير) لمدة ساعة ولم يكن

هناك من سبب أو مبرر لذلك سوى أنك كنت ترغب في هذا اللعب أو لربما كنت تقوم بتسلق جبل أو برحلة استكشافية في الغابات لا من أجل شيء سوى أنك كنت تريد ذلك، ولكن حينما أصبحت راشداً فعليك أن تدرك السبب أو المبرر وراء قيامك بأي شيء. إن هذا الولع بالبحث عن الأسباب يحول بينك وبين الانفتاح والنمو. سوف تنعم بقدر كبير من الحرية حينما تعلم أنك لست في حاجة لتبرير أي شيء لأي إنسان بما في ذلك نفسك.

كتب "إمرسون" في يومياته الصادرة بتاريخ ١١ أبريل ١٩٣٤

"أربعة من الثعابين تنسل صعوداً وهبوطاً من حفرة بلا هدف واضح، لا ليأكلوا، ولا من أجل التكاثر ولكن فقط ينسلون".

يمكنك أن تقوم بأي شيء تريده فقط لأنك تريده وإن لم يكن وراءه مبرر. إن هذا النوع من التفكير سوف يفتح أمامك آفاقاً جديدة من الخبرات، وسوف يعينك على التخلص من الشعور بالخوف من المجهول؛ ذلك الشعور الذي ربما تكون قد اتخذته أسلوب حياة.

■ الصرامة في مقابل التلقائية

تأمل وافحص مدى تلقائيتك عن كثب. هل بإمكانك الانفتاح على شيء جديد أم أنك تتشبث بسلوكك المعتاد بصلابة وصرامة؟ إن التلقائية تعني القدرة على تجريب أي شيء بصورة عفوية فقط لأنك تستمتع به. وقد تكتشف أنه شيء لا يسبب لك أية متعة ولكنك استمتعت بتجريبه وارتياده. من المحتمل أن ينتقدك الآخرون

ويتهمونك باللامبالاة وبالإهمال، ولكن ما قيمة تلك الأحكام التي يصدرها الآخرون حينما تقضي هذا الوقت الرائع وأنت ترتاد المجهول. هناك الكثيرون من ذوي المكانة الاجتماعية المرموقة يجدون أن العيش بعفوية أو بتلقائية أمراً صعباً للغاية. إنهم يعيشون حياتهم بطريقة صارمة ويسيرون بغير إدراك منهم مع التيار. فمثلاً يقوم الديمقراطيون والجمهوريون (في الولايات المتحدة) بتأييد تصريحات قادة الحزب ويصوتون لصالحهم. وغالباً ما يتم عزل بعض الموظفين من مجلس الوزراء لأنهم يتحدثون بعفوية وأمانة. فالتفكير المستقل يُكبح جماحه، وهناك خطوط حمراء لا ينبغي الخروج عنها عند التفكير والكلام. فالأشخاص الذين يتفقون مع كل الآراء وليست لديهم أفكار مستقلة لا يعرفون التلقائية والعفوية. إنهم يخافون بصورة يائسة من المجهول فيسيرون مع التيار. إنهم يفعلون ما يُؤمرون به. هؤلاء لا يعرفون روح التحدي ولكن يتمسكون بالقيام بما هو متوقع منهم بتحجر وبصلابة. أين أنت من هؤلاء؟ هل يمكنك أن تستقل بذاتك؟ وهل تستطيع أن تسلك طرقاً تقودك إلى المجهول؟

إن الإنسان الجامد لا ينمو ولا يتحسن أبداً. فهو يميل إلى القيام بالأشياء بنفس الطريقة التي اعتاد عليها. أحد زملائي الذين يقومون بتدريس مقررات الدراسات العليا للمعلمين، يقوم كثيراً بطرح هذا السؤال على المتمرسين الذين أمضوا ثلاثين عاماً أو أكثر في التدريس "هل قمت حقيقة بالتدريس لمدة ثلاثين عاماً أم قمت بالتدريس لعام واحد ثلاثين مرة؟" وأنت قارئي العزيز هل عشت بحق ١٠٠٠٠ يوم أو أكثر أم عشت يوماً واحداً بشكل مكرر ١٠٠٠٠ مرة؟ إن هذا سؤال

طيب يمكن أن تطرحه على نفسك وأنت تسعى لمزيد من التلقائية والعفوية في حياتك.

■ التحامل والقسوة

إن القسوة هي أساس كل أشكال التحامل والذي يعني الحكم على الأشياء بشكل مُسبق. إن التحامل يقوم على الحقيقة التي مؤداها أنه من الأيسر والأسلم أن تركن إلى ما هو معروف، أكثر من قيامه على البغض أو حتى كراهية بعض الناس أو الأفكار أو الأعمال. أي أن تظل مع من هم مثلك. إن تحاملاتك هذه قد تتراءى لك على أنها لصالحك، فهي تبعدك عن الناس وعن الأشياء وعن الأفكار التي يكتنفها الغموض والتي قد يترتب عليها متاعب. والحقيقة أن هذه التحاملات ليست في صالحك بل على العكس فهي تضرك من خلال حرمانك من اكتشاف وارتياد المجهول.

أما التلقائية فتعني قدرتك على التخلص من أحكامك المسبقة التي تصدرها على الناس والأشياء وتعني إطلاق العنان لنفسك كي تقابل وتتعامل مع أناس جدد وتجرب أفكاراً جديدة. إن الأحكام المسبقة في حد ذاتها بمثابة صمام أمان يمكن من خلاله تجنب ما هو محير ومظلم ومجهول والذي يؤدي إلى توقف النمو والتحسن. فإذا كنت لا تثق بأي شخص ولا يمكنك أن تتعامل معه، فإنك في الحقيقة لا تثق بنفسك حينما تتعامل مع ما هو غير مألوف بالنسبة لك.

■ شرك "دائماً لدي خطة"

ليس هناك ما يسمى بالتلقائية أو العفوية المخطط لها. هذه العبارة تحمل الشيء ونقيضه. كلنا يعرف أشخاصاً يعيشون حياتهم وفي أيديهم خريطة للطريق وقائمة، وليس باستطاعتهم أن يغيروا من حياتهم أو يحيدوا بها عن الخطة المرسومة قيد أنملة. وليست الخطط سيئة بالضرورة، ولكن الولع بالتخطيط لكل شيء هو بحق نوع من الاضطرابات العُصابية. فقد يكون لديك خطة لما سوف تقوم به في سن ٢٥، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٧٠ ... إلخ وتنظر إلى أجندتك (جدول أعمالك الثابتة) لتعرف ببساطة ما يجب أن تقوم به بدلاً من أن تتخذ قراراً جديداً في كل يوم، ومن أن يكون لديك إيمانٌ راسخ بنفسك وبقدرتها على تغيير الخطة. لا تُعط الخطة أكبر من حجمها.

"هنري" هو أحد عملائي، وكان في منتصف العشرينات من عمره. ولقد كان يعاني بصورة مفزعة من عُصاب "امتلاك خطة"، والذي ترتب عليه إهدار كثير من الفرص المثيرة في حياته. فحينما كان في الثانية والعشرين من عمره عُرض عليه منصب ليشغله في ولاية أخرى، فأحس بعجزه وإحجامه عن الانتقال إلى هناك بسبب خوفه. وأخذ يطرح على نفسه هذه الأسئلة: هل سيكون قادراً على الحياة والنجاح في جورجيا؟ وأين سيعيش؟ وماذا عن أبويه وأصدقائه؟ إن الخوف من المجهول أقعد "هنري" وشل حركته وحرمه من فرصة الارتقاء، وجعله يرفض عملاً جديداً ومثيراً، ويحجم عن الإقبال على بيئة جديدة، كل ذلك من أجل أن يبقى في مكانه الذي قد اعتاد عليه. هذه التجربة التي عاشها هنري هي التي جعلته يلجأ إلى الإرشاد النفسي. لقد كان يشعر أن تشبثه بالتخطيط

لكل شيء يحول بينه وبين الارتقاء والنمو، ومع ذلك كان يخشى من التغيير أو تجريب شيء جديد. بعد جلسة تمهيدية واحدة تبين أن لدى "هنري" نزعة حقيقية إلى التخطيط. فهو دائماً يتناول نفس طعام الإفطار، ويخطط لما سيرتديه في كل يوم بشكل مسبق كما أن أدراج الملابس منسقة ومرتبة بصورة جيدة طبقاً للون والمقاس. وهو إلى جانب هذا يفرض خطته على أسرته أيضاً. فهو يتوقع من أولاده أن يقوموا بوضع الأشياء في مكانها وينتظر من زوجته أن تسير تبعاً لمجموعة صارمة من القواعد التي قام بوضعها. وباختصار فإن "هنري" لم يكن سعيداً رغم كونه منظماً. فقد كان يفتقر إلى روح الابتكار والتجديد والدفء الذاتي. لقد كان هو نفسه خطة في الواقع، وكان هدفه في الحياة أن يضع كل شيء في نصابه الصحيح. ومن خلال الإرشاد النفسي بدأ "هنري" في تجريب حياة جديدة تقوم على المرونة والتلقائية. لقد أدرك أن خططه تتلاعب بالآخرين وأدرك أنها هروب من ارتياد المجهول. وبسرعة قام بالتيسير على أسرته، وسمح لهم بأن يكونوا مختلفين عن الصورة التي وضعها لهم وألزمهم بها من قبل. وبعد شهور عديدة تقدم "هنري" لوظيفة تتطلب منه التنقل كثيراً من مكان إلى آخر. وأصبح الشيء الذي كان يخشاه دائماً مرغوباً بالنسبة له. وفي حين لم يكن "هنري" يتسم بالمرونة والعفوية على الإطلاق فقد تحدى بنجاح هذا النوع من التفكير العصابي الذي كان يعاني منه في وقت سابق، والذي كان يفرض عليه أن يقوم بوضع خطة مسبقة لكل شيء. لقد كان يجتهد ويسعى للتخلص منه في كل يوم وكان يتعلم كيفية الاستمتاع بالحياة بدلاً من أن يعيشها بطريقة روتينية صارمة.

■ الأمن: تنوعاته الداخلية والخارجية

من وقت طويل مضى تعلمت طريقة محددة لكتابة موضوع أو مقال في المدرسة الثانوية. فقد تعلمت أنك تحتاج إلى مقدمة ومتن مُعد بطريقة جيدة وخاتمة. ولسوء الحظ فإنه من المحتمل أنك قمت بتطبيق نفس هذا المنطق على حياتك، وتنظر للحياة بأكملها كموضوع. فالمقدمة هي الطفولة والتي من خلالها كنت تتهيأ لكي تصبح ناضجاً. أما متن الحياة فهو مرحلة البلوغ (الرشد) والتي يتم تنظيمها وتخطيطها استعداداً للخاتمة، وهي مرحلة التقاعد والنهاية السعيدة. كل هذا التفكير المنظم يحرمك من أن تحيا لحظات حاضرك. وتنطوي الحياة وفقاً لهذه الخطة على ما يضمن لك سلامة وصحة كل شيء تقوم به إلى الأبد. إن الأمن والذي هو بمثابة الخطة النهائية لا يشعر به إلا الموتى. فالأمن يعني معرفة ما سوف يحدث. ولا علاقة للإثارة أو المجازفات أو التحديات بمفهوم الأمن. والأمن يعني أنه لا نمو، واللانمو يعني الموت. إضافة إلى ما سبق فإن الأمن ما هو إلا شيء خرافي. وطالما أنك موجود على ظهر الأرض وطالما أن الحال يبقى على ما هو عليه فلن تحظى أبداً بالأمن. وحتى إن كان الأمن أمراً واقعياً وليس بأسطورة فإن البحث عنه قد يصبح أسلوباً فظيعاً تحيا به. إن التعلق بالحقائق واليقين فقط يستأصل الإثارة والنمو من حياتنا.

إن كلمة الأمن التي تم استعمالها هنا تشير إلى الضمانات الخارجية والمتلكات مثل المال أو المنزل أو السيارة وإلى الحصانات التي يحققها لك الأمن كالوظيفة أو المنصب الاجتماعي. ولكن هناك

نوع مختلف من الأمن، والذي يستحق منا السعي وراءه وهو الأمن الداخلي الذي يتحقق من خلال ثقتك بنفسك وبقدرتك على معالجة أي أمر يصعب عليك. هذا فقط هو الأمن الأبدي. هذا هو المعنى الحقيقي للأمن. فالأشياء يمكن أن تتعطل ويمكن أن تصاب بحالة من الكساد يضيع معها كل مالك ويمكن أن يُنتزع منك بيتك، ولكن بإمكانك "أنت" أن تزيد من صلابتك وقوة احترامك لذاتك، فيمكنك أن تزيد من إيمانك بنفسك ومن قوتك الداخلية إلى الحد الذي سوف ترى فيه الأشياء أو الآخرين مجرد كماليات زائدة، تُدخل على حياتك نوعاً من السرور والابتهاج.

يمكنك أن تجرب هذا التمرين البسيط. تخيل أنه الآن وفي هذه اللحظة وأنت تقرأ هذا الكتاب، انقض عليك شخص ما وجردك من ملابسك وحملك في طائرة هليكوبتر. حملك فيها دون سابق إنذار ودون مال ودون أي شيء. وتخيل أن الطائرة قد أقلعت بك إلى وسط الصين، وألقت بك في أحد الحقول. ففتحت عينيك لتجد لغة جديدة وعادات مختلفة ومناخ لم تعهده، وأنت وحيد. هل ستتمكن من البقاء أم سوف تنهار؟ وهل ستتمكن من تكوين صداقات ومن الحصول على الطعام والمأوى وما شابه أم أنك ستركن إلى الاستسلام ولا تبرح مكانك وتبدأ في النواح والعويل على حظك العاثر الذي أوقعك في هذه الكارثة التي حلت بك؟ فقد تهلك نتيجة لفقدانك لكل ما تملك. ذلك إذا كنت تحتاج إلى الأمن الخارجي. أما إن كان لديك نوع من الأمن الداخلي وليس لديك رهبة أو خوف من المجهول فقد تظل حياً. ويمكن من ثم تعريف "الأمن" ثانية بهذا التعريف: "معرفة أنك قادر على التعامل مع أي شيء بما في ذلك

عدم تحقق الأمن الخارجي لك". لا تجعل هذا النوع من الأمن الخارجي معوقاً لك إذ أنه يسلب منك القدرة على الحياة والنمو وتحقيقك لذاتك. لتلق نظرة على هؤلاء الناس الذين يحيون دون أن ينشغلوا بالأمن الخارجي، هؤلاء الذين لا يعيشون حياتهم كلها وفقاً لخطة. ربما يكونون هم في مقدمة السباق. على الأقل لديهم القدرة على تجريب الجديد من الأشياء، وتجنب الوقوع في شرك "لابد أن تؤثر السلامة".

يعبر "جيمس كافانوف" في Will You Be My Friend? عن الأمن في قصيدته القصيرة التي تحت عنوان "يوماً ما"

يوماً ما، سأسير مبتعداً
وأنعم بالحرية
سأرحل تاركاً هؤلاء المصابين بالعقم
ينعمون بعقمهم الآمن
سأرحل دون أن أترك لهم عنواني
سأجتاز هذا الجدب
وسألقي العالم من وراء ظهري
ثم أجول وأنا خالي البال.

■ الإنجاز باعتباره أمناً

إن محاولة النجاة والخلاص للتمتع بالحرية أمر ليس بالهين طالما أنك تحمل معك وبصفة مستمرة ذلك الاعتقاد الراسخ الذي يحتم عليك دوماً أن تنجز. إن الخوف من الفشل أمر مستشر في

مجتمعنا بقوة. فقد تم غرسه وطبعه في أذهاننا في طفولتنا، وهو يلازمنا عبر جميع مراحل الحياة.

قد تشعر بالدهشة حينما تسمع هذا، ولكن الفشل غير موجود، فالفشل هو ببساطة وجهة نظر شخص آخر عن الكيفية التي كان ينبغي بها إنجاز عمل من الأعمال. وحين تدرك أنه ليس هناك شيء، لابد من أدائه بطريقة واحدة يحددها الآخرون فإن حدوث الفشل يصبح أمراً مستحيلاً.

ومع ذلك فقد تكون هناك بعض الأوقات التي سوف تخفق خلالها في أداء عمل ما أو إتمام مهمة معينة وذلك طبقاً لمعاييرك الشخصية. المهم هنا ألا تجعل من هذا العمل مقياساً لقيمتك الذاتية. إن عدم نجاحك في مسعى معين أو في أداء عمل ما ليس معناه أنك إنسان فاشل. ببساطة، إن عدم نجاحك في أمر ما ما هو إلا إخفاق في محاولة معينة في لحظة معينة من لحظات الحاضر. حاول أن تتصور أنك قمت بتطبيق مبدأ الفشل لوصف سلوك حيوان ما. فمثلاً هذا الكلب ينبح لمدة ١٥ دقيقة فيحكم شخص عليه بالفشل قائلاً "إن هذا الكلب لا يُجيد النباح، سوف أعطيه درجة سيئة". يا لها من حماقة! فمن المستحيل أن تحكم على حيوان بالفشل لأنه ليس هناك ما يدعو لتقييم السلوك الطبيعي. العناكب تنسج خيوطها سواء أكانت هذه الخيوط جيدة أم غير جيدة. والقطط تصيد الفئران فإن فشلت في محاولة فستحاول اصطياد فأر آخر، فهي لا تعرف الاستسلام والشكوى بسبب هذا الذي فر منها، ولا يصيبها الانهيار العصبي لأنها قد أخفقت في محاولتها هذه. سلوكياتها تتسم

بالبساطة كما ترى. فلماذا لا تقوم بتطبيق نفس المنطق على سلوكك أنت وتتخلص من الخوف والفشل.

إن التحريض على "الإنجاز" يأتي من ثلاث كلمات من ثقافتنا وهي من أكثر الكلمات فتكاً بأنفسنا. لقد سمعت واستخدمت تلك الكلمات آلاف المرات. تلك الكلمات هي: "ابذل قصارى جهدك!" إن هذا هو أساس "عصاب الإنجاز". ابذل قصارى جهدك في كل ما تقوم به من أعمال. أريد أن أفهم ما الخطأ في أن تستمتع بركوب دراجتك أو تخرج لتتمشى في الحديقة؟ لماذا لا يكون لديك بعض الأنشطة الحياتية التي تقوم بها ببساطة دون أن تبذل فيها جهوداً مضنية؟ إن عصاب "ابذل قصارى جهدك" يحرمك من تجريب أنشطة جديدة ومن الاستمتاع بالأنشطة القديمة.

في إحدى المرات كنت أقوم بالتوجيه والعلاج النفسي لفتاة في سن الثامنة عشرة، وهي طالبة بإحدى المدارس الثانوية، واسمها "لوان" وهي مطبوعة على فكرة "مستوى التحصيل" ومتشربة لها تماماً. "لوان" كانت طالبة ممتازة وكانت تحصل دائماً على درجة ممتازة منذ أن وطأت قدمها أرض المدرسة. وكانت تعمل لساعات طويلة ومملة، ونتيجة لذلك لم يكن لديها أي وقت لتهتم بنفسها كإنسانة. لقد كانت بمثابة جهاز كمبيوتر حقيقي للمعرفة المستقاة من الكتب، ومع ذلك فهي تشعر بالخجل الشديد من الفتيان، ونشأت لديها حالة من الارتجاف العصبي، والذي كان يظهر عليها حينما يتم التحدث معها عن هذا الجانب من شخصيتها. لقد وجهت "لوان" كل تركيزها واهتمامها إلى أن تكون فتاة متميزة في التحصيل الدراسي. وكان ذلك على حساب نموها الكلي. وفي جلسة التوجيه

النفسي طرحت علـى "لـوان" هـذا السـؤال: "أيهمـا أكثـر أهميـة في حياتك، ما تعرفينه أم ما تشعرين به؟". ورغم أنها كان تقـوم بإلقـاء خطبة الوداع في نهاية كل عام دراسي إلا أنها كانت تفتقر إلى الأمن الداخلي وكانت لا تشعر بالسعادة فعلاً. وبدأت تعطي مشاعرها نوعاً من الاهتمام ولأنهـا كانـت طالبـة ممتـازة فقـد قامـت بتطبيـق نفـس المعايير الصارمة للتعلم على تعلـم سـلوكيات اجتماعيـة جديـدة كمـا كانت تفعل في دراستها. لقد اتصلت بي والدة "لوان" بعد مرور عـام وأخبرتني بأنها قلقة على "لوان" لأنـها حصلت على تقـدير سـيئ في مادة اللغة الإنجليزية في الصف الأول مـن الجامعـة، وهـذه أول مـرة تحصل فيها على هذه الدرجة السيئة؛ فأوصيت هذه الأم أن تُحيـي هذه الليلة وأن تخرج مع ابنتها لتناول العشاء احتفالاً بهذه المناسبة.

■ السعي إلى الكمال

لماذا يجب أن تقوم بكل عمل على أكمل وجه؟ من الذي يسجل لـك ما تحرز من نقاط؟ إن السطور الشـهيرة لــ "ونسـتون تشرشـل" عـن "السعي إلى الكمال" تشير إلى إمكانية أن يصبح البحث المستمر عـن النجاح بمثابة العائق الذي يقف في طريقك.

"إن الحكمة التي تقول (لا شيء يفيد سوى الكمال) ربمـا تعـني الشلل والعجز".

يمكنك أن تصيب نفسك بالشلل إن سرت وراء هذا الذي يأمرك بأن تبذل قصارى جهدك سعياً وراء الكمال. ربما تكون هناك حاجـة لأن تحدد لنفسك بعض الجوانب الحياتية التي تريد بحق أن تبـذل

قصارى جهدك فيها، ولكن في الغالبية العظمى من الأنشطة التي تقوم بها يصبح الإصرار على بذل الجهود المضنية أو حتى الاجتهاد بمثابة عائق يحد من نشاطك. لا تدع فكرة الكمال تجعلك تقف على الخطوط الجانبية حارماً نفسك من الأنشطة التي من الممكن أن تسبب لك استمتاعاً. حاول أن تستبدل عبارة "ابذل قصارى جهدك" بهذه العبارة البسيطة "افعل".

إن السعي وراء الكمال يعني العجز والجمود. فإذا كانت لديك مقاييس للكمال تحاول أن تطبقها على نفسك فلن تجرب أي شيء أبداً ولن تحقق الكثير لأن الكمال مفهوم لا يمكن تطبيقه على البشر. الله وحده هو المتصف بالكمال أما أنت كإنسان فلست في حاجة لأن تقوم بتطبيق مثل هذه المقاييس على نفسك وعلى سلوكك.

وإذا كان لديك أطفال فلا تولد فيهم هذا الشلل والجمود بإصرارك على أن يبذلوا قصارى جهدهم. ولكن بدلاً من ذلك يمكنك أن تتحدث معهم عن الأشياء التي تستهويهم. وينبغي عليك أن تقوم بتشجيعهم على أن يحاولوا بجد واجتهاد في هذه الجوانب التي يستمتعون بها أكثر من غيرها. أما الأنشطة الأخرى فإن مجرد القيام بها أهم بكثير من النجاح فيها. علّم أطفالك المشاركة في لعب الكرة الطائرة بدلاً من أن يقفوا كمتفرجين على الخطوط الجانبية متعللين بقولهم "أنا لا أصلح لهذه اللعبة". قم بتشجيعهم على التزحلق أو الغناء أو الرسم أو أي شيء آخر يرغبونه، وقم بتوجيههم إلى عدم تجنب أي شيء يريدونه فقط لأنهم قد لا يجيدون فيه. ولا يجب عليك القيام بتعليم أي إنسان المنافسة أو المحاولة أو حتى الأداء

الجيد، ولكن بدلاً من ذلك حاول تعليمه دروس الاحترام والفخر والاستمتاع بممارسة الأنشطة المحببة إليه.

إن الطفل يتم تلقينه بكل بساطة تلك الرسالة البشعة التي مفادها أن يجعل فشله مقياساً لقيمته الذاتية؛ فتكون النتيجة أن يبدأ في هجر تلك الأنشطة التي لا يتميز فيها. بل والأكثر خطورة أن يقوم بتنمية عادات سيئة لديه كالنظرة المتدنية للذات والبحث عن استحسان الآخرين والشعور بالذنب وكل سلوكيات مواطن الضعف التي تنسجم مع رفض الذات.

إنك إن جعلت نجاحاتك وعثراتك مقياساً لقيمتك الذاتية فستكون قد حكمت على نفسك بالشعور بالدونية وعدم القيمة. انظر إلى "توماس أديسون". لو كان اعتبر أن فشله في أي مهمة أو عمل مقياساً لقيمته الذاتية بعد محاولته الأولى التي فشل فيها لاستسلم ولأعلن أنه إنسان فاشل ولتوقف عن مساعيه لإضاءة هذا العالم. يمكننا أن نتعلم من الفشل، فمن الممكن أن يكون باعثاً على العمل والاستكشاف. بل والأكثر من ذلك فقد نعتبر الفشل بمثابة النجاح إذا كان يوجه إلى طريق الوصول إلى الاكتشافات الجديدة. كما يقول "كينث بولدنج":

> لقد قمت بتنقيح وتعديل بعض الأقوال المأثورة ومن الأمثال التي قمت بتنقيحها بشكل جديد المثل "لا شيء يفشل مثل النجاح" ذلك لأنك لا تتعلم أي شيء منه. الشيء الوحيد الذي تتعلم منه دائماً هو الفشل. أما النجاح فهو يؤكد على أوهامنا.

فكر في الأمر جيداً. فبدون الفشل لن نتمكن من تعلم أي شيء. لكن رغم ذلك فقد تعلمنا أن نعتز بالنجاح ولا نرتضي معياراً سواه. إننا نميل إلى الابتعاد عن كل الخبرات التي قد تجلب لنا الفشل. إن الخوف من الفشل يُعد جانباً كبيراً من الخوف من المجهول، ولهذا يتم تجنب أي شيء غير مضمون النجاح. فالخوف من الفشل يعني الخوف من المجهول ومن استهجان الآخرين لك إن لم تبذل قصارى جهدك.

■ بعض النماذج لسلوك "الخوف من المجهول" في ثقافتنا

لقد قمنا فعلاً بمناقشة بعض النماذج للسلوكيات التي يولدها الخوف من المجهول. فمقاومة الخبرات الجديدة والتصلب والجمود والتحامل والتمسك بالخطط قبل أي خطوة تخطوها والحاجة إلى الأمن الخارجي والخوف من الفشل والسعي إلى الكمال كل هذه تعد بمثابة صور مختلفة لسلوك الخوف من المجهول؛ ذلك السلوك المقيد للذات. فيما يلي قائمة تشتمل على عدد من الأمثلة الأكثر شيوعاً "للخوف من المجهول" يمكنك أن تستخدمها كمعيار تقيم على أساسه سلوكك:

- أن تتناول نفس نوعيات الأطعمة طوال حياتك؛ فتتجنب الأطعمة الغريبة والأطعمة التي لها مذاق جديد مفضلاً الأطعمة التقليدية ومستخدماً أوصافاً مثل "أنا مولع بأكل اللحم والبطاطس" أو "إنني أطلب دائماً دجاج". و على

الرغم من أن لكل إنسان تفضيلات معينة وشغف بأنواع معينة من الطعام والشراب إلا أن تجنب تناول أنواع معينة من الأطعمة يعتبر مجرد شكل من أشكال الجمود. بعض الناس لم يتناولوا "التاكو" أبداً، ولم يسبق لهم الذهاب إلى مطعم يوناني أو هندي لأنهم وببساطة يتمسكون بما هو مألوف بالنسبة لهم والذي قد اعتادوا عليه. إن الخروج عن المألوف يمكن أن يفتح أمامك عالماً جديداً يزخر بألوان مثيرة من الطعام والشراب.

- ارتداء نفس الأنواع من الملابس إلى الأبد. عدم تجريب طراز جديد ولا ارتداء شيء مختلف. وتصنف نفسك بأنك "محافظ فيما ترتديه من ملابس" أو "تؤثر الملابس ذات الألوان الصاخبة" ولا تحيد أبداً عن أسلوبك المعتاد في ارتداء الملابس.

- قراءة نفس الصحف ونفس المجلات التي تتبنى موقفاً ورؤية خاصة لا تحيد عنها ولا تعترف أبداً بالرأي الآخر. في دراسة حديثة، طُلب من أحد القراء والذي له اتجاه سياسي معروف أن يقرأ مقالة مُستهلة برأي يتفق تماماً مع رأيه. وحينما وصل إلى منتصف المقالة تغيرت رؤيتها وأظهرت كاميرا خفية عيني القارئ وهي تنتقل سريعاً إلى جزء آخر من الصفحة. فهذا القارئ المتصلب في رأيه أعرض عن مجرد النظر إلى الرأي المخالف لرأيه.

- مشاهدة نفس الأفلام (التي تحمل أسماء مختلفة) طيلة حياتهم. فهناك من يرفضون مشاهدة أي شيء قد يؤيد رؤية

فلسفية أو سياسية مختلفة وذلك لأن المجهول بالنسبة لهم هو أمر يوقعهم في الحيرة والارتباك لذا يجب نبذه.

- العيش في نفس الحي أو المدينة أو الولاية لأن آباءك وأجدادك قد اختاروا هذا المكان، والخوف من أي مكان جديد بسبب اختلاف الناس والمناخ والنظام السياسي واللغة والعادات وما إلى ذلك.
- الإعراض عن الاستماع إلى أفكار تختلف عن أفكارك. فبدلاً من تأمل وجهة نظر الذي تتحدث معه قائلاً "حسناً إنني لم أفكر في ذلك من قبل"، تصفه بالجنون أو الجهل. هذه وسيلة لتجنب الخلاف في الرأي أو استكشاف المجهول من خلال إعراضك عن المشاركة في الحديث.
- الخوف من الإقدام على تجريب أي نشاط جديد لأنك لا تجيده" لا أعتقد أنني سأجيد إن شاركت في ذلك، سأكتفي بالمشاهدة".
- التحصيل القهري في المدرسة والقهرية في الإنجاز الوظيفي، فالدرجات أهم بكثير من أي شيء آخر. وتقرير اللياقة أهم بكثير من المتعة التي يحصلها الفرد من إجادته لعمله. ويُستعاض بمكافآت التحصيل أو الإنجاز الوظيفي عن تجريب شيء جديد أو استكشاف المجهول. فمن الأفضل البقاء في الأمان وإيثار السلامة، "إنني أعرف أنني أستطيع الحصول على تقدير ممتاز بدلاً من المخاطرة التي يترتب عليها الحصول على تقدير سيئ، إن أنت باشرت عملك بأسلوب جديد. فعليك أن تختار الوظيفة الآمنة التي تضمن

فيها نجاحك بدلاً من الدخول في سباق قد تذوق فيه مرارة الفشل.

- الابتعاد عن أي شخص قمت بتصنيفه على أنه منحرف أو شاذ أو غريب بما في ذلك "الشيوعي" و "الشاذ في ملابسه" و "الأمريكي" الذي يتحدث الأسبانية" و "الزنجي" و "الإيطالي" وغيرهم، وإطلاق ألقاب تنتقص أو تحط من شأن الآخرين والتي تحميك من الشعور بالخوف مما هو غير مألوف بالنسبة لك. فبدلاً من أن تحاول التعرف على هؤلاء الناس وعلى طبيعتهم، تقوم بنعتهم بصفات وألقاب مشينة وتكتفي بالحديث عنهم بدلاً من التحدث إليهم.
- البقاء في نفس الوظيفة حتى وإن كنت تكرهها، لا لأنك لا تجد غيرها، ولكن لأنك تخشى الانتقال والدخول إلى عمل جديد مجهول بالنسبة لك.
- الإبقاء على حياة زوجية فاشلة خوفاً من حياة العزوبية. فأنت لا تستطيع أن تتصور كيف تكون حياتك إذا أصبحت أعزباً ولذلك فأنت خائف من أن توقع نفسك في شيء تجهله. فالأسلم والأفضل أن تركن إلى المألوف، وإن كنت تكرهه من أن تتخبط في مكان موحش لم تألفه.
- قضاء الإجازات في نفس المكان، وفي نفس الفندق، وفي نفس الفصل من كل عام. ولأنك تعهد هذا المكان فلست في حاجة للمجازفة بارتياد أماكن جديدة لا تدري إن كنت ستحظى فيها بخبرات ممتعة أم لا.

- أن تجعل الأداء وليس الاستمتاع هو أساس قيامك بأي عمل؛ بمعنى أن تقوم فقط بالأشياء التي تؤديها بصورة جيدة، وتتجنب الأشياء التي قد تخفق في أدائها أو تؤديها على نحو سيئ.
- السعي وراء الألقاب ذات الشأن والسيارات الفارهة ونوعيات الملابس المألوفة حتى وإن كنت لا تحب هذه المقتنيات أو نمط الحياة التي تمثلها.
- عدم القدرة على تغيير خطة وضعتها حينما يظهر لك بديل لها. فإذا حدت عن الخريطة التي رسمتها في عقلك فسوف تضل الطريق، ولن يكون لك مكان في الحياة.
- انشغالك بالوقت حتى تصبح الساعات هي التي تدير حياتك. كذلك أن تعيش بجدول زمني يحول بينك وبين أن تجرب جوانب حياتية غير معروفة بالنسبة لك. وتظل مرتدياً للساعة التي تسيطر على حياتك حتى وأنت في فراشك. فالنوم وتناول الطعام وجميع الأشياء والأنشطة تخضع للساعة، بغض النظر عما إذا كنت مُتعباً أو جائعاً أو راغباً في ذلك.
- الابتعاد عن نوعيات معينة من الأنشطة التي لم يسبق لك أن جربتها. وهذه قد تكون أشياء غير معتادة أو مألوفة كالتأمل واليوجا والطاولة والبولنغ الإيطالي والمهجونغ الصيني أو أي شيء آخر لا تعرف عنه شيئاً.
- الاكتفاء بنفس الزمرة من الأصدقاء، والعجز عن توسيع نطاق التعارف مع الآخرين الذين يمثلون عوالم جديدة ومجهولة

بالنسبة لك. كذا الحرص على عقد اجتماعات منتظمة مع نفس الجماعة والبقاء معها مدى الحياة.

- عند حضورك أنت وزوجك حفلة ما تظلان معاً الليلة كلها فلا تفترقان، لا لأنك تريد ذلك، ولكن لأنك تكون في الأمان.
- التردد والانسحاب بسبب الخوف مما قد يحدث إن أنت أقدمت على المشاركة في حديث مع أناس غرباء عن موضوعات غريبة، معتقداً أنهم أكثر ذكاءً أو نبوغاً أو مهارة أو طلاقة منك، وتستخدم هذا السبب كمبرر لتجنب أي خبرة جديدة.
- أن تدين نفسك إذا لم تحقق النجاح في كل مساعيك.

هذه مجرد أمثلة قليلة لسلوكيات سلبية يولدها الخوف من المجهول. قد يكون بإمكانك أن تُعد قائمة خاصة بك. ولكن بدلاً من إعداد القوائم، ما المانع في أن تبدأ في تحدي الفكرة التي مفادها أن تعيش كل يوم بنفس الطريقة التي عشت بها سابقاً دون أدنى احتمال للتغيير أو للتحسن.

■ نظام الدعم السيكولوجي للتشبث بهذه السلوكيات

إليك بعض المكاسب الشائعة التي يمكن أن تحصلها من هذه السلوكيات، والتي تمنعك من التجول في عالم المجهول المثير.

- إنك إن بقيت على حالك فلن تكون في حاجة إلى التفكير في تغييره. إذا كانت لديك خطة جيدة فسوف ترجع إليها دوماً دون الحاجة إلى استخدام قدراتك العقلية.
- الابتعاد عن المجهول يمكن أن يحقق لك مكاسب. الخوف من المجهول يكون قوياً، وطالما أنك تركن إلى المألوف فإنك تتقي بذلك هذا الخوف، بغض النظر عن الضرر الذي يلحق بنموك وتحقيقك لذاتك. من الأسلم أن تتجنب المناطق المجهولة. انظر إلى "كولمبس". لقد قام الناس جميعهم بتحذيره من إقحام نفسه في المجهول. من الأسهل أن تكون واحداً من بين الكثيرين الذين يؤثرون المألوف من أن تصبح مستكشفاً يعرض نفسه لكل الأخطار. فالمجهول هو بمثابة تحد، والتحدي يمكن أن ينطوي على تهديدات وأخطار.
- يمكنك أن تتعلل حينما تقوم بإرجاء ما يحقق لك إشباعاً أو استمتاعاً أنك قد سمعت من الآخرين أن القيام بهذا هو بمثابة "سلوك ناضج"، وبذلك تظل عاكفاً على ما هو مألوف بالنسبة لك، متعللاً بأن هذا يعتبر اتجاهاً لديك، لذلك فإنه من النضج والرشد أن تقوم بهذا الإرجاء. ولكن الحقيقة هي أن إيثارك البقاء على حالك وتجنبك المجهول ينبعان من هلعك وترددك.
- يمكن أن تشعر بقيمتك من خلال قيامك بشيء على نحو صحيح. لقد كنت ولداً جيداً/فتاة جيدة. وطالما أنك تجعل من نجاحك أو فشلك مقياساً لقيمة ذاتك فسوف تقدر ذاتك على أساس أدائك الطيب، ومن ثم تشعر بالرضا عن نفسك.

لكن الحكم على أن شيئاً قد تم أداؤه بطريقة صحيحة يكون مجرد وجهة نظر لشخص آخر.

■ بعض الاستراتيجيات المشجعة على استكشاف الغامض وارتياد المجهول

- اسع جاهداً لأن تجرب أشياء جديدة حتى وإن كان لديك رغبة في أن تركن إلى المألوف. فمثلاً، إذا كنت في مطعم فاطلب من الجرسون نوعاً جديداً من الطعام. لماذا؟ لأنه قد يكون مختلفاً وقد تستمتع به.
- قم بدعوة مجموعة من الناس إلى بيتك والذين يمثلون رؤى مختلفة ومتنوعة. انسجم مع أصحاب الرؤى المختلفة عن رأيك وتفاهم معهم بدلاً من أن تنسجم مع نفس المجموعة المعتادة من المعارف حيث تعلم مسبقاً ماذا ستكون نتيجة حوارك معهم.
- تخل عن حاجتك إلى أن يكون لديك سبب قبل قيامك بأي شيء. فإن سألك أحد عن سبب قيامك أو عدم قيامك بشيء فعليك أن تتذكر أنك لست في حاجة إلى جواب معقول على سؤاله لإرضائه. يمكنك أن تقوم بما عزمت عليه فقط لأنك تريد القيام به.
- ابدأ في القيام ببعض المغامرات التي سوف تخرجك عن رؤيتك المعتادة، كأن تقضي إجازة من غير تخطيط أو من غير اتخاذ الترتيبات اللازمة. كل ما هناك أنك تثق بنفسك

وبقدرتك على التعامل مع كل ما قد يحدث. تقدم لوظيفة جديدة أو تحدث مع شخص اعتدت أن تتجنبه لأنك تخشى ما قد يترتب على حديثك معه. اسلك طريقاً غير الطريق الذي تسلكه كل يوم إلى عملك أو تناول الغداء عند منتصف الليل. لماذا؟ فقط لأن هذا شيء على غير المألوف وأنت تريد القيام به.

- تخيل أنك في عالم يُباح لك فيه القيام بأي شيء تريده، فلا قيود ولا حواجز. وتخيل أن لديك المال الذي يمكن أن تفعل به ما تشاء لمدة أسبوعين. سوف تجد أن كل ما تفكر فيه أو تتمناه يمكن أن تصل إليه فعلاً، ولن تفكر في المستحيل الذي لا يمكن أن تصل إليه لكن ستدرك أن كل ما تفكر فيه هو أشياء يمكنك تحقيقها ببساطة إن أنت تخلصت من الخوف من المجهول وسعيت وراء تلك الأشياء.
- غامر بتجريبك لشيء قد يوقعك في حرج، ولكن قد يكون ذا فائدة عظيمة لك. لسنوات عديدة ظل أحد زملائي يحدث طلابه وعملاءه عن الحاجة إلى استكشاف المجهول في حياتهم. ولكن نصيحته هذه بدت كاذبة زائفة لأنه ظل يعمل في نفس الجامعة، ويقوم بنفس عمله التوجيهي، وظل على نفس النمط الهادئ في حياته. لقد كان يصرح بأن كل إنسان لديه القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة والمختلفة، ولكنه ظل على ما هو مألوف. وفي عام ١٩٧٤، قرر أن يعيش في أوروبا لمدة ٦ أشهر لأنه كان يرغب في ذلك. وقد قام هناك بتدريس اثنين من المقررات الخاصة

ببرنامج علم النفس التعليمي. وبذلك تمكن من النجاح فيما كان مجهولاً وغامضاً بالنسبة له. وبعد ثلاث أسابيع في ألمانيا وكنتيجة لأمنه واستقراره النفسي فقد حظي بفرص كثيرة لإدارة المعامل وللعمل مع العملاء ولإلقاء محاضرات كما كان يفعل في نيويورك حين كان يعيش في جو مألوف وبيئة اعتاد عليها. حتى حينما عاش في قرية نائية في تركيا لمدة شهرين كانت مسئولياته أكبر من مسئولياته في نيويورك. وفي النهاية من خلال خبراته وتجاربه، أدرك أنه بإمكانه الذهاب إلى أي مكان وفي أي وقت شاء وأن يظل مؤثراً وفعالاً، لا بسبب الظروف الخارجية، ولكن لأنه يستطيع التعامل مع المجهول تماماً كما استطاع التعامل مع المألوف وذلك من خلال قوته الداخلية ومهاراته.

- كلما وجدت أنك تتجنب المجهول، اطرح على نفسك هذا السؤال "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟" من المحتمل أن تدرك أن مخاوفك من المجهول لا تتناسب مع ما قد يترتب من نتائج فعلية وواقعية.
- حاول القيام بأي شيء يدل على الحماقة، كأن تسير في الحديقة حافي القدمين. قم بتجريب أشياء كنت دوماً تتجنبها. قم بالانفتاح على خبرات جديدة كنت تتجنبها سابقاً لأنها كانت سخيفة أو تافهة.
- ذكر نفسك دوماً أن الخوف من الفشل غالباً ما يرجع إلى الخوف من استهجان أو سخرية الآخرين. إنك إن تجاهلت آراءهم التي لا تؤثر فيك بشيء، فسوف تصبح قادراً على

البدء في تقييم سلوكك وفقاً لمعاييرك أنت لا معاييرهم هم. ولن تقوم بالحكم على قدراتك بأنها أفضل أو أسوأ من قدراتهم، بل وببساطة ستنظر إليها على أنها تختلف عن قدراتهم.

- حاول أن تقوم ببعض الأشياء التي كنت تتجنبها بشكل دائم وكنت تتعلل عند إعراضك عنها قائلاً: "كل ما هنالك أنني لا أحبذ هذا". يمكنك أن تقضي فترة الظهيرة، وأنت تستمتع برسم صورة. فإن كانت الصورة النهائية ليست بالبراعة الفائقة فليس هذا معناه أنك قد فشلت، ولكن الأهم أنك قد أمضيت نصف يوم في استمتاع بعمل تحبه. عندي صورة معلقة على الحائط في حجرة المعيشة، وهي كريهة من الناحية الجمالية. وكلما زارني أحد، يقوم بالتعليق على مدى قبحها أو يكتم استياءه. وفي أسفل الصورة إهداء: "إليك، دكتور داير، أهدي أسوأ ما صنعت". هذه الصورة من إحدى طالباتي السابقات، كانت هذه الطالبة تتجنب الرسم طيلة حياتها لأنها قد علمت منذ وقت طويل أنها لا تجيده. ولقد قضت إحدى عطلات نهاية الأسبوع في الرسم لا لشيء إلا من أجل المتعة الشخصية، وصورتها هذه من أحب الهدايا التي أهديت إلي".
- تذكر أن الرتابة والموت نقيضان للنمو والارتقاء. لذلك فإنه بوسعك أن تصمم على أن تعيش كل يوم من أيامك بطريقة جديدة تقوم على أساس الحيوية والانطلاق أو أن تظل خائفاً

من المجهول وتثبت على حالك، فتكون في عداد الموتى من الناحية السيكولوجية.

- تحدث في حياتك إلى هؤلاء الذين تعتقد أنهم المسئولون عن خوفك من المجهول. أخبرهم بعبارات واضحة وصريحة أنك قد عزمت على أن تقوم بأشياء جديدة، وانظر إلى ردود أفعالهم على ما قلت. قد يرتابون أو يتشككون فيما قلت. ولقد كان هذا التشكك أحد الأمور التي كانت تقلقك باستمرار في ماضيك. وكانت النتيجة أن اخترت العجز والجمود لأنك لا تطيق نظراتهم الناقدة. والآن وقد أصبحت قادراً على التعامل مع تلك النظرات عليك أن تعلن صراحة أنك قررت التحرر من هيمنتهم وسيطرتهم عليك.
- بدلاً من عبارة "ابذل قصارى جهدك في كل شيء"، والتي تعتبرها عقيدة لك ولأولادك، جرب هذه العبارة الجديدة "قوموا بانتقاء الأشياء التي تثير اهتمامكم واجتهدوا فيها، أما الأشياء الأخرى الموجودة في حياتكم فاكتفوا فيها بمجرد الأداء". أمر طيب ألا تبذل قصارى جهدك في شيء. الحقيقة أن عبارة "ابذل قصارى جهدك" ما هي إلا خرافة. فأنت لا يمكنك أن تبذل أبداً قصارى جهدك. كذلك الحال بالنسبة لأي شخص آخر. إن هناك دائماً مجالاً للتحسن والارتقاء والتطور لأن الكمال ليس من سمات البشر.
- لا تجعل معتقداتك تصيبك بالركود والإعاقة. فحينما تعتنق فكرة معينة نتيجة لتجربة سابقة مررت بها، وتجعل منها شماعة تبرر بها جمودك فإن هذا بمثابة هروب من الواقع.

أنت الآن في الحاضر، وقد لا تكون حقيقة الحاضر هي نفسها حقيقة الماضي. لا تقم بتقييم سلوكك على أساس معتقداتك، ولكن على أساس ماهية هذا السلوك وطبيعته، وعلى أساس التجربة التي تمر بها في حاضرك. وحينما تطلق لنفسك العنان في خوض تجارب جديدة بدلاً من صبغ واقعك بمعتقدات، فسوف تجد المجهول شيئاً مثيراً وممتعاً بالنسبة لك.

- تذكر أنه لا شيء في إمكان البشر القيام به يستحيل عليك. يمكنك أن تحقق أي شيء اخترته. ضع ذلك في الحسبان وذكر نفسك به حينما تسلك سلوك مراوغاً تُؤثِر فيه السلامة.
- عليك أن تتنبه جيداً للأوقات والمواقف التي تتجنب فيها المجهول. في هذه اللحظة ابدأ حواراً مع نفسك. أخبر نفسك أنه لا بأس إن لم تعرف إلى أين أنت ذاهب في كل لحظة من حياتك. إن وعيك للروتين هو أول خطوة يمكن أن تخطوها لتغييره.
- تعمد الفشل في شيء معين، ثم انظر هل انتقص خسرانك لمباراة تنس أو الصورة السيئة التي قمت برسمها من قدرك شيئاً أم أنك ظللت إنساناً له قيمة كل ما هنالك أنه استمتع بنشاط مثير؟
- قم بالحديث مع فرد من أفراد جماعة كنت تتجنبها فيما مضى. سوف تكتشف سريعاً أن تحاملاتك على الآخرين هي التي أصابتك بالجمود وعدم الاهتمام. إنك حين تصدر حكماً مسبقاً على إنسان ما، تمنع نفسك من التعامل معه بأمانة،

لأنك من خلال ذلك تكون قد تمسكت برؤيتك وأغلقت الباب أمام آراء الآخرين. كلما اختلفت نوعيات الناس الذين تقابلهم، زادت احتمالية أن تقوم بالتعليق لنفسك قائلاً: "كم فاتني من الخير والنفع، وكم كانت مخاوفي حمقاء؟". من خلال كل هذه الرؤى والتأملات، سوف يستثيرك المجهول بصورة متزايدة ويدعوك إلى استكشافه بعد أن كنت تخشاه وتهرب منه.

■ بعض الأفكار النهائية عن الخوف من المجهول

إن المقترحات السابقة تمثل بعض الوسائل البناءة لمحاربة الخوف من المجهول. وتبدأ العملية ككل بتأملات جديدة لسلوك تجنب المجهول، ويلي ذلك مواجهة وتحدي السلوك القديم بقوة ثم التحرك في اتجاهات جديدة. فقط تصور لو أن مخترعي ومستكشفي الماضي قد سيطر عليهم الخوف من المجهول. كان العالم سيظل قابعاً في ذلك الوادي القديم. إن المجهول بمثابة المكان الذي يكمن فيه النمو والارتقاء من أجل الحضارة ومن أجل الإنسان.

تخيل طريقاً به تشعب، وفي أحد اتجاهيه يكمن الأمن وفي الآخر يكمن المجهول الغامض. فأي الطريقين سوف تختار.

لقد أجاب روبرت فروست على السؤال في "الطريق الذي لا يسلكه الكثيرون" The Road Not Taken.

تشعب طريقان في الغابة وأنا؛
أنا اخترت ذلك الطريق الذي لا يسلكه الكثيرون،

وهذا ما صنع كل الاختلاف.

أمامك حرية الاختيار. فموطن الضعف المتمثل في خوفك من المجهول ينتظرك لكي تستبدله بأنشطة جديدة مثيرة من شأنها أن تجلب الإثارة والمتعة في حياتك. أنت لست في حاجة لأن تعرف إلى أين أنت ذاهب طالما أنك تسير على الطريق.



▪ كسر حاجز التقاليد

ليست هناك قواعد أو قوانين أو تقاليد واجبة التنفيذ في جميع الأحوال... وهذا من بينها.

إن هذا العالم يزخر بالأوامر والواجبات التي يقوم الناس بتطبيقها على سلوكهم دون تقييم. وهذه الأوامر في مجموعها تشكل موطناً كبيراً جداً من مواطن الضعف. فقد تستعين بمجموعة من القواعد والأسس حتى وإن كنت غير مقتنع بها، ومع ذلك تكون عاجزاً عن الإقلاع عنها وعن أن تقرر ما ينفعك وما لا ينفعك.

ليس هناك شيء مطلق. ليست هناك قواعد وقوانين تكون صحيحة على طول الخط أو تكون نافعة في كل الأحوال. إن المرونة

هي قيمة أعظم بكثير، ومع ذلك فقد تجد من الصعب أو من المستحيل بالفعل أن تخالف قانوناً لا يحقق لك نفعاً أو تنتهك أحد التقاليد الحمقاء. إن الاندماج في المجتمع أو في ثقافته قد يكون أمراً مفيداً للتكيف أحياناً، ولكن قد ينقلب الأمر ليصبح هذا الاندماج عصاباً، خصوصاً حينما تنشأ التعاسة والاكتئاب والقلق عن إذعانك لهذه الواجبات والقوانين.

ولا أقصد بأي حال من الأحوال ضمنياً أو بأي طريقة أخرى أن أجعلك تقوم بازدراء القانون أو مخالفة القواعد لأنك ببساطة ترى من المناسب أن تقوم بهذا. فالقوانين ضرورية، والنظام جانب مهم من جوانب المجتمع المتحضر. لكن التمسك الأعمى بأحد التقاليد هو شيء مختلف تماماً قد يكون بحق بمثابة شيء أكثر تدميراً للفرد من انتهاكه للقوانين. وكثيراً ما تتسم القوانين بالحماقة، وكثيراً ما تصبح التقاليد بلا مغزى وبلا نفع. وحينما يصبح الحال كذلك، وحينما تصبح عاجزاً عن التصرف بفعالية لأنك مجبر على اتباع القوانين التي لا معنى لها فقد حان الوقت لكي تعيد النظر في تلك القواعد وفي سلوكياتك.

وكما قال أبراهام لنكولن: "لم تكن لدي أي سياسة يمكنني تطبيقها على الدوام. كنت ببساطة أحاول أن أقوم بما كنت أعتقد أنه الأفضل، وبما كان يتسم بأكبر قدر من العقلانية في حينه". إنه لم يكن عبداً، ولم يكن مضطراً لتطبيق أي سياسة أو طريقة بعينها في كل موقف حتى وإن كانت هذه السياسة قد وضعت لهذا الغرض.

إن الواجبات تصبح ضارة فقط حينما تكون حجر عثرة في طريق السلوك السليم والفعال. فإذا وجدت نفسك تقوم بأشياء مزعجة أو

بطريقة أخرى لا تعود عليك بأي نفع بسبب أحد الواجبات فإنك تكون بذلك قد تنازلت عن حريتك في الاختيار، وقد فتحت الباب أمام أي قوة خارجية كي تتحكم فيك وتهيمن عليك. إن تفحصك الواعي للتحكم الداخلي في مقابل التحكم الخارجي لنفسك سوف يكون مفيداً لك قبل أن تتابع تأملك لكل هذه الواجبات والقوانين المعتلة والتي قد تملأ حياتك بالفوضى.

■ مدى التحكم الداخلي في مقابل التحكم الخارجي

لقد أوضحت الإحصاءات أن نسبة ٧٥٪ من الشعب الأمريكي، وفي إطار ثقافتنا أكثر ميلاً إلى التوجهات الشخصية المتأثرة بالعوامل الخارجية من تلك القائمة على العوامل الداخلية. وهذا يعني أن احتمالات مسايرتك لهذه التوجهات المتأثرة بالعوامل الخارجية ستكون أكبر بكثير من تلك المتأثرة بالتوجهات الداخلية. ولكن ما معنى أن يكون لديك ميل للتحكم الخارجي؟ في الحقيقة أنك تكون عرضة للتحكم الخارجي إذا ألقيت بمسئوليتك عن حالتك العاطفية في لحظاتك الحالية على عاتق شخص آخر أو شيء خارجي. وهكذا إن سُئلت هذا السؤال "لماذا تشعر بعدم الرضا؟"، وأجبت بواحدة من هذه الإجابات "إن والدَي يسيئان معاملتي"، "لقد جرحت مشاعري"، "أصدقائي لا يحبونني"، "إنني ذو حظ سيئ"، "ليست الأمور تسير على ما يرام"، فإنك تكون من زمرة من يتأثرون بالعوامل الخارجية بشكل أكبر. وفي المقابل إن سألك أحد عن سبب سعادتك وأجبته بقولك "أصدقائي يعاملونني معاملة طيبة" أو "لقد حالفني

الحظ" أو "لا أحد يضايقني"، فإن هذا يعني أنك لا زلت قابعاً في هذا القالب الخارجي، إذ أنك أرجعت ما تشعر به إلى شخص آخر أو شيء خارجي.

أما الشخص الذي لديه نوع من السيطرة الداخلية على نفسه فإنه يتحمل المسئولية كاملة عن مشاعره. وقلما تجد فعلياً مثل هذا الشخص في إطار ثقافتنا. وحينما تطرح على هذا الشخص نفس الأسئلة السابقة تجد أن إجاباته موجهة من داخله، "أنا الذي أوهم نفسي بأشياء غير صحيحة"، "إنني أعطي لما يقوله الآخرون قدراً كبيراً من الأهمية"، "إنني أشغل بالي بما يعتقده الآخرون"، "ليس لدي من القوة الآن ما يكفي لأن أتفادى الشعور بعدم السعادة"، و "ليست لدي المهارات التي أتمكن بها من تجنب التعاسة". كذلك حينما يشعر الشخص الذي لديه نوع من السيطرة الداخلية بالسعادة فإنه يجيب مستخدماً الضمير "أنا"، "أنا الذي سعيت جاهداً لكي أكون سعيداً"، "أنا الذي تمكنت من جعل الأشياء تعمل لصالحي"، "إنني أخبر نفسي بما هو صحيح"، "أنا المسئول عن نفسي وهذا هو ما اخترت". هكذا فإن نسبة ٢٥٪ من الناس يتحملون المسئولية عن مشاعرهم، و ٧٥٪ منهم يلقي باللوم على المصادر الخارجية. فأي الفريقين تفضل الاندماج معه؟ في الواقع فإن كل "الواجبات" والتقاليد تفرضها المصادر أو العوامل الخارجية، بمعنى أنها تأتيك من شخص آخر أو من شيء في محيطك الخارجي. فإذا كنت مُثقلاً بهذه الواجبات وغير قادر على مخالفة تلك الأعراف التي يفرضها عليك الآخرون فإنك بذلك تكون من بين من يتأثرون بالعوامل الخارجية.

وأسوق إليك هذا المثال الممتاز، والذي يوضح لك هذا النمط من التفكير الموجه بفعل العوامل الخارجية، وهو عن إحدى عميلاتي والتي قد جاءتني مؤخراً. ولنطلق عليها "باربارا". شكواها الأساسية تتمثل في أنها كانت تعاني من مشكلة البدانة إضافة إلى مجموعة أخرى من المشكلات الثانوية. وحينما بدأنا نتناقش في مشكلة وزنها، قالت لي إنها كانت تعاني دائماً من زيادة الوزن لأن عندها مشكلة في الأيض، ولأن والدتها أيضاً كانت تجبرها على تناول الطعام حينما كانت طفلة. وقد قالت لي إنها مازالت حتى الآن تعاني من هذا النمط من الإفراط في تناول الطعام لأن زوجها كان يتجاهلها أما أطفالها فكانوا لا يراعون شعورها. ولقد قالت لي بمرارة إنها جربت كل شيء فقد لجأت إلى جمعية "مراقبة الوزن" والحبوب وعدد من أطباء النظام الغذائي (الرجيم). وكان العلاج النفسي ملاذها الأخير. وقد أخبرتني أنني إن عجزت عن تمكينها من التخلص من الوزن الزائد فمن ذا غيري يخلصها منه. لم يعد ينتابني أي نوع من الاستغراب من عجزها عن التخلص من تلك الأرطال الزائدة خاصة بعد أن قصت علي قصتها، وبعد أن تبينت نظرتها إلى مشكلتها. كأن كل الأشياء وكل الناس قد تآمروا ضدها؛ أمها وزوجها وأطفالها وحتى جسمها. ربما تتمكن جمعية مراقبة الوزن وأطباء الرجيم من مساعدة النفوس الأقل اعتلالاً أما في حالة "باربارا" فكانت التحديات أكبر بكثير.

"باربارا" تمثل مثالاً كلاسيكياً للتفكير الخارجي. فقد كانت تعتقد أن المسئولين عن بدانتها هم أمها وزوجها وأطفالها وجزء من أجزاء جسمها لا يمكنها التحكم فيه. فهي ترى أن بدانتها لم تكن

لها أية علاقة باختياراتها المتعلقة بتناول أو الإفراط في تناول أطعمة معينة في أوقات معينة. وإضافة إلى ذلك فإن محاولاتها التخفيف من حدة حالتها كانت موجهة بفعل العوامل الخارجية بالضبط كما كانت إدراكاتها للمشكلة ذاتها. وبدلاً من أن تدرك أنها قد اختارت لنفسها الإفراط في تناول الطعام في الماضي، وأنه ينبغي عليها أن تتعلم أنواعاً جديدة من الاختيارات إذا أرادت أن تتخلص من الوزن الزائد، لجأت "باربارا" إلى الناس والأشياء والطرق المقبولة في المجتمع والخاصة بإنقاص الوزن. وحينما وجدت جميع صديقاتها يذهبن إلى جمعية "مراقبة الوزن"، ذهبت هي الأخرى. وفي كل مرة تكتشف إحدى صديقاتها طبيباً جديداً للرجيم، هرعت إليه "باربارا" طلباً للمساعدة.

وبعد أسابيع عديدة من الإرشاد النفسي، بدأت "باربارا" تدرك أن تعاستها وشكواها نتجتا عن اختياراتها الشخصية، وليس نتيجة لأفعال الآخرين. لقد أدركت ذلك حينما بدأت تعترف أنها هي التي تأكل أكثر بكثير مما تريد بالفعل، وأنها لا تمارس التمرينات بدرجة كافية. وكان أول قراراتها أن تقوم بتغيير عاداتها في تناول الطعام من خلال الانضباط الذاتي المحض. فلديها القدرة على أن تتحكم في تفكيرها وتستطيع أن تقوم بذلك. وفي المرة التالية حينما شعرت بالجوع صممت على أن تكافئ نفسها بأفكار تتعلق بقوتها الداخلية بدلاً من أن تتناول كعكة مُحلاة. وبدلاً من أن تلقي باللوم على زوجها وأطفالها لأنهم يعاملونها بطريقة سيئة، ومن ثم يدفعونها إلى تناول الطعام، بدأت تدرك أنها ظلت تلعب دور الضحية طوال هذه السنوات، وكأنها كانت تتوسل إليهم كي يستغلوها. وحينما بدأت

"باربارا" تطلب إحسان معاملتها، وجدت أن أسرتها كانت على استعداد لمعاملتها بطريقة طيبة وبدلاً من أن تجد عزاءها في تناول الطعام، وجدت أنها تستطيع أن تحقق نوعاً من إشباعها لذاتها في علاقات قائمة على أساس من الاحترام والحب المتبادلين.

بل وأكثر من ذلك فقد قررت "باربارا" أن تقضي وقتاً أقل مع والدتها التي أدركت أنها كانت تتحكم في حياتها، وتفسدها بتلك الجرعات الزائدة من الطعام. وحينما أدركت "باربارا" أن والدتها لم تسيطر عليها، وأن بإمكانها زيارة والدتها متى تشاء هي لا حينما تأمرها والدتها بذلك، وكذلك حينما أدركت أنها لم تعد في حاجة إلى أن تتناول هذه القطعة من الكعك المحلى بالشيكولاتة لمجرد أن والدتها أوجبت عليها ذلك، عندئذ بدأت "باربارا" تستمتع بالوقت الذي يقضيانه سوياً ولا تشعر بالضيق منه.

وفي النهاية أدركت "باربارا" أن العلاج النفسي ليس له أي تأثير على أي شيء خارجها. لم أستطع تغييرها. كان لزاماً عليها أن تغير من نفسها. لقد استغرق هذا بعض الوقت، ولكن تدريجياً وعن طريق بذل الجهد، استبدلت "باربارا" تلك الواجبات الخارجية بمعايير داخلية خاصة بها. وهي الآن لا تتمتع بالرشاقة فحسب، وإنما بالسعادة أيضاً. وهي تدرك الآن أنه ليس بإمكان أي من زوجها أو أطفالها أو والدتها أو النجوم أن يحقق لها السعادة. إنها تدرك الآن أنها هي المسئولة لأنها أصبحت مسيطرة على عقلها.

إن الجبريين والحتميين والذين يؤمنون بالحظ كلهم في بوتقة التأثر بالعوامل الخارجية. فإذا كنت تعتقد أن حياتك قد خُطت لك

مسبقاً وأنك مُسير وأنك فقط تحتاج إلى اتباع الطرق الملائمة فإنه من المحتمل جداً أن تصبح مُثقلاً بكل "الواجبات" التي سوف تجعلك باستمرار تتصرف وكأنك مُسير.

لن تستطيع أن تحظى بأي إشباع لذاتك إذا كنت مُصراً على أن تفتح الباب أمام القوى الخارجية لتتحكم فيك أو إذا كنت مصراً على هذا النوع من التفكير الذي ترى من خلاله أن القوى الخارجية تهيمن عليك. كونك فعالاً لا يعني أن تكون قادراً على التخلص من كل المشكلات في حياتك، ولكن أقصد بذلك أن تحول مسار التحكم من خارجي إلى داخلي. بهذه الطريقة يمكن أن تجعل من نفسك مسئولاً عن كل تجربة عاطفية تمر بها. أنت لست بإنسان آلي، تسير في حياتك خلال متاهة وأنت مشحون بقواعد ونظم وتعليمات لا تنفعك ولا تمثل شيئاً بالنسبة لك. يمكنك أن تلقي نظرة عابسة على تلك "القواعد" وتبدأ في ممارسة نوع جديد من التحكم الداخلي في تفكيرك ومشاعرك وسلوكياتك.

إلقاء اللوم على الآخرين وتبجيل البطل: وجهان لعملة واحدة وهي السلوك الموجه بفعل العوامل الخارجية

يُعد اللوم بمثابة وسيلة بسيطة وبارعة يمكنك استخدامها متى أردت التخلي عن مسئوليتك تجاه شيء ما في حياتك. إنه هو الملجأ الذي يهرع إليه الشخص الذي تحركه العوامل الخارجية.

إن كل شكل من أشكال اللوم يعتبر بمثابة إهدار للوقت. فبصرف النظر عن مقدار الخطأ الذي ارتكبه شخص ما في حقك، وبغض النظر عن قدر اللوم الذي تلقيه على عاتقه فإن ذلك لن يغير

منك شيئاً. إن الشيء الوحيد الذي يحققه اللوم لك هو أنه يحول أنظار الآخرين عنك حينما تحاول البحث عن أسباب خارجية تبرر بها شقاءك أو إحباطك. لكن اللوم في حد ذاته هو من السلوكيات الحمقاء. حتى وإن كان لإلقاء اللوم على الآخرين أي تأثير، فإن ذلك التأثير لن يؤثر فيك بشيء. فقد تنجح في أن تُولد الشعور بالذنب لدى شخص آخر نتيجة قيامه بشيء ما، وذلك من خلال إلقائك باللوم عليه، ولكن لن تنجح في تغيير أي شيء يسبب لك التعاسة. ربما تنجح في عدم التفكير في هذا الشيء، ولكن لن تنجح في تغييره.

ويمكن أن يتجه الميل إلى التركيز على الآخرين إلى الاتجاه المعاكس، والذي فيه يظهر هذا الميل في صورة "تبجيل البطل". في هذه الحالة قد تجد نفسك وهي تبحث عن الآخرين كي يحددوا لك قيماً ومعايير تعمل وفقاً لها. وتقول لنفسك: طالما أن فلاناً وفلاناً يقومون بهذا فلابد أن أقوم به أنا أيضاً. إن تبجيل البطل يعتبر شكلاً من أشكال إغفال الذات. إنه يجعل الآخرين أهم منك، ويجعل إشباعك الذاتي متوقفاً على شيء خارج ذاتك. وبينما لا يوجد أي شيء يعبر عن إحباط الذات حينما تُقدر الآخرين وتُقدر إنجازاتهم إلا أن هذا التقدير يصبح موطناً من مواطن الضعف حينما تجعل سلوكك يُبنى على معاييرهم هم.

كل هؤلاء الأبطال هم من الناس. كلهم بشر مثلك. إنهم يقومون بنفس ما تقوم به في كل يوم. إنهم يحكون جلدهم كما تحك جلدك، وتنبعث من أفواههم رائحة كريهة عند تنفسهم صباحاً مثلك. كل هذا يُهدر كل ما تبذله من جهود.

كل أبطال حياتك العظماء لم يعلموك شيئاً، وهم ليسوا أفضل منك في شيء على أية حال. الساسة والممثلون والرياضيون ونجوم موسيقى "الروك" ورئيسك في العمل وطبيبك المعالج ومعلمك وشريك حياتك وأي شخص كان؛ كل هؤلاء ما هم إلا أشخاص محترفون ومتقنون لما يقومون به. هذا كل ما في الأمر. فإذا جعلت منهم أبطالاً وسموت بهم إلى منزلة أسمى من منزلتك أنت فإنك بذلك تضع نفسك في قائمة هؤلاء الذين يتأثرون بالعوامل الخارجية، والذين يجعلون مشاعرهم الطيبة خاضعة للآخرين.

إن كنت ممن يلقون باللوم على الآخرين أو ممن يبجلون البطل فإنك في مكان معين على هذا الخط الذي يمثل التركيز على الآخرين.

تبجيل البطل

اللوم	الأحمق

إنك تتصرف بحمق إذا بحثت خارج نفسك لاستيضاح ما ينبغي أن تشعر به أو ما يجب أن تفعله. إن الثقة بنفسك، وتوليك المسئولية تجاه نفسك هما أول خطوة يمكنك أن تخطوها من أجل التخلص من موطن الضعف هذا. اصنع من نفسك أنت بطلاً، وحينما تتمكن من التغلب على سلوك إلقاء اللوم على الآخرين وتبجيل البطل فإنك بذلك تنتقل بنفسك من سيطرة العوامل الخارجية عليك إلى نوع جديد من السيطرة وهو سيطرتك الداخلية على نفسك. وعندئذٍ لن تكون هناك أية أوامر عامة سواء بالنسبة لك أو بالنسبة للآخرين.

■ شرك "الصواب والخطأ"

إن مسألة الصواب والخطأ التي نعرض لها هنا لا تتصل من قريب أو من بعيد بالقضايا والأمور الدينية أو الفلسفية أو الأخلاقية التي أصبح مُسلماً بصحتها أو خطأها. فمناقشتنا هنا تتناول شيئاً آخر. فأنت هنا لب الموضوع الذي نتحدث عنه ويتمحور الحديث حول أفكارك المتعلقة بما هو صواب وما هو خطأ، وكيف تقف هذه الأفكار عائقاً أمام تحقيقك للسعادة. إن أفكار "الصواب والخطأ" هي بمثابة تلك الواجبات العامة التي يجب عليك تطبيقها في جميع الأحوال، وربما تكون قد قمت بتبني بعض الاتجاهات المحتملة، والتي تتضمن فكرة أن الصواب هو الشيء الطيب أو العادل أما الخطأ فهو الشيء السيئ أو الجائر. هذا هُراء. فالصواب في إطار هذا المعنى ليس له وجود. تتضمن كلمة "الصواب" ضماناً بأنك إن قمت بشيء بطريقة معينة فإنه من المؤكد أن تتحقق نتائجك المرجوة. ولكن ليس هناك من ضمانات بهذا. يمكنك أن تبدأ في بحث أي قرار يتعلق بقيامك بشيء مختلف أو أكثر فعالية أو بشيء مشروع، ولكن حينما يصبح هذا الشيء مسألة صواب أو خطأ فإنك تقع في هذا الفخ "ينبغي عليّ أن أتمسك دائماً بما هو صواب. فحينما يخطئ الناس وتختل الأشياء فإنني لن أشعر بالسعادة".

ربما يكون جانب من حاجتك للعثور على الإجابة الصحيحة مرتبطاً ببحثك عن الحقيقة، والذي قد تناولناه في فصل الخوف من المجهول. وقد يُعد ذلك جانباً من ميلك نحو الازدواجية أو تقسيم هذا العالم إلى شقين "الأسود والأبيض"، "نعم ولا"، "حسن وسيئ"،

"صواب وخطأ". إن القليل جداً من الأشياء يتفق مع هذه التصنيفات. أكثر الناس ذكاءً هم أولئك الذين يتجولون في المنطقة الرمادية والذين قلما يستريحون في إحدى المنطقتين السوداء أو البيضاء. هذه النزعة إلى أن تكون على صواب دائماً تتجلى بوضوح في الزواج والعلاقات الأخرى للكبار. فلابد من أن تصبح المناقشات مدعاة للصراع والخصومة، والتي ينقسم فيها الطرفان إلى من هو على حق ومن هو على خطأ. وتسمع هذا الكلام في كل وقت "أنت تعتقد دائماً أنك على صواب" و "أنت لا تعترف أبداً بأنك مخطئ" لكن ليس هناك من صواب وخطأ هاهنا. فالناس مختلفون وهم يرون الأشياء بمناظير مختلفة. فإذا كان حتماً ولابد أن يكون أحد من الناس على صواب فإن النتيجة الوحيدة المتوقعة هي انهيار الاتصال بين الناس.

إن المخرج الوحيد من هذا الفخ هو أن تتوقف عن التفكير بطريقة "الصواب والخطأ" المُعتلة. "كليفورد" كان يجادل زوجته كل يوم في كل أمر يمكنك أن تتخيله، وقد نصحته قائلاً له "بدلاً من أن تحاول إقناع زوجتك بمدى خطئها، لماذا وببساطة لا تجري مناقشات معها، ولا تفترض في نفسك توقعات وآمال بأنها يجب أن تكون على هذا الحال أو ذاك. فإذا سمحت لها بأن تكون مختلفة عنك فإنك سوف تتخلص من هذا الجدل المحتدم، والذي تصمم فيه أن تثبت أنك على حق، ومع ذلك يصيبك الإحباط. كان "كليفورد" قادراً على أن يطرح هذه الحاجة العصابية جانباً، ويعيد إلى حياته الزوجية روح التفاهم والحب. إن كل الأمور الصائبة والخاطئة أياً كان نوعها تمثل "واجبات" من هذا النوع أو ذاك. وهذه "الواجبات"

تُعد بمثابة حجر عثرة في طريقك خاصة عندما تتضارب مع حاجة شخص آخر لتحقيق واجباته أيضاً.

■ التردد كنتيجة للتفكير بطريقة "الصواب والخطأ"

لقد سألت أحد عملائي ذات مرة ما إذا كان يجد أي مشكلة في اتخاذ أي قرار فرد قائلاً "حسناً؛ نعم ولا". ربما تجد صعوبة في اتخاذ القرار حتى بالنسبة للأشياء والأمور البسيطة. وهذا يمثل نتيجة مباشرة لتلك النزعة التي لديك، والتي تدفعك لتصنيف الأشياء إلى صواب وخطأ. وهذا التردد ينشأ عن الحاجة إلى أن تكون على صواب، وعن إرجائك لاختيار يمنعك من أن تتعامل مع هذا القلق الذي اخترته لنفسك متى شعرت بأنك مخطئ. فحينما تتخلص من تأثير مفهوم "الصواب والخطأ" على كل قرار (لأنك تعتقد أن الصواب يضمن لك شيئاً ما) فإن اتخاذك للقرار سوف يصبح أمراً ميسوراً وسهلاً. إذا كنت تحاول أن تأخذ قراراً بالكلية الملائمة التي يجب أن تلتحق بها، فإنك قد تصاب بالجمود والإعاقة إلى الأبد حتى بعد أن تتخذ القرار لأن هذا القرار قد لا يكون سليماً. بدلاً من هذا كله يمكنك أن تقول لنفسك "ليس هناك من شيء يسمى بالكلية الملائمة". إنني إذا اخترت الكلية "أ" فستكون النتيجة كذا وكذا، أما إذا اخترت الكلية "ب" فمن المحتمل أن تكون النتيجة كذا وكذا". ليست أيهما ملائمة والأخرى غير ذلك؛ فالمسألة ببساطة أن هذه الكلية تختلف عن تلك. لن يكون لديك أي ضمانات بغض النظر عن اختيارك الالتحاق بالكلية أ، أو

ب، أو ي. بالمثل فإنك تستطيع التخفيف من حدة عُصاب التردد لديك من خلال تغيير رؤيتك لكل النتائج المحتملة؛ فلا تعتبر أن هذا صواباً وأن هذا خطأ، وأن هذا حسن وهذا سيئ، وأن هذا أفضل وهذا أسوأ. ولكن خذ الأمر ببساطة، وانظر إلى هذه النتائج على أنها مختلفة. فإذا قمت بشراء فستان أعجبك فإن إعجابك لابد أن يكون نابعاً من ارتضائك للمظهر الذي ستبدين به حينما ترتدين هذا الفستان؛ هذا المظهر الذي يختلف (ليس أفضل) عن مظهرك عند ارتدائك لفستان آخر. عندما تتخلص من سلوكيات "هذا صواب وهذا خطأ" -تلك السلوكيات الخاطئة والمدمرة للذات- فإنك سوف تجد أن اتخاذ القرار مسألة في غاية السهولة، تتم من خلال قيامك بإجراء موازنة لتحديد أي النتائج تفضلها في أي لحظة من لحظات حاضرك. إذا بدأت تختار الندم على القرار الذي اتخذته بدلاً من أن تقرر أن الندم مضيعة للوقت (لأنه يجعلك تقبع في غيابة الماضي) فسوف تعتزم وببساطة اتخاذ قرار مختلف في اللحظة القادمة؛ ذلك القرار الذي يحقق لك النتائج التي عجز القرار الأول عن تحقيقها. ولكن دون أن تحاول أبداً وضعه في فئة الصواب أو الخطأ.

ليس هناك شيء أهم من شيء آخر. فالطفل الذي يقوم بجمع أصداف البحر لا يقوم بشيء يمكن أن تحكم عليه بأنه أفضل أو أقل قيمة من القرار الحاسم الذي اتخذه رئيس "جنرال موتورز". كل ما هنالك أن هناك اختلاف بين الأمرين، ولا شيء أكثر من ذلك.

قد تعتقد أن الأفكار الخاطئة شيء سيئ لا يجب الإفصاح عنه أو التصريح به، بينما ترى أن الأفكار الصحيحة ينبغي تشجيعها. فربما تقول لأطفالك أو أصدقائك أو زوجتك "لا فائدة من القول أو

الفعل طالما أن ما يقال أو ما يُفعل لا يتم بطريقة صحيحة". وهنا مكمن الخطر. هذا الاتجاه المتسلط سوف يؤدي إلى الاستبداد حينما يتسع نطاقه قومياً ودولياً. من الذي يُقرر الصواب؟ هذا هو السؤال الذي لا يمكن أن تجد له إجابة شافية. منذ أكثر من قرن أوضح "جون ستيوارت ميل" في On Liberty:

> "لا يمكننا أن نجزم أبداً أن الرأي الذي نسعى لدحضه هو رأي خاطئ. حتى إذا تأكدنا من خطئه، فإن دحضه يظل شيئاً ذميماً".

إن مدى فعاليتك لا تقاس من خلال قدرتك على أن تقوم بالاختيار السليم. ولكن المقياس الأفضل لتوحدك مع ذاتك في حاضرك هو كيفية توجيهك لذاتك عاطفياً بعد أي اختيار تقوم به. ذلك لأن الاختيار السليم يمثل تلك "الواجبات" التي تسعى للتخلص منها. إن أسلوب التفكير الجديد سوف يساعدك من ناحيتين؛ أولهما أنك ستنأى بنفسك عن هذه الواجبات، وسيصبح لديك قدر أكبر من السيطرة الداخلية على نفسك، وثانيهما أنك ستجد أن اتخاذ القرار هو مسألة أقل عناءً دونما الحاجة إلى تلك التصنيفات المعتلة للأمور ما بين صواب وخطأ.

■ حماقة الواجبات والحتميات

يرى "ألبرت أليس" أن الميل نحو إقحام حياتنا بتلك "الواجبات" في أي وقت تجد فيه نفسك تتصرف بطرق تشعر من داخلك أنها حتمية أو واجبة حتى بالرغم من أنك قد تفضل شكلاً آخر من

أشكال السلوك فإنك تفسد حياتك بتلك القواعد الواجبات". أما "كارن هورناي" وهي طبيبة نفسانية لامعة فقد قامت بتخصيص فصل كامل من كتاب Neurosis and Human Growth لهذا الموضوع، وقد علقت قائلة:

"إن الواجبات تخلق شعوراً بالاضطراب والذي يتفاقم ويزداد تفاقماً كلما حاول الشخص أن يجعل هذه الواجبات واقعاً في سلوكه. وعلاوة على ذلك وبسبب نزعة الخضوع لتأثير العوامل الخارجية فإن تلك الواجبات تسهم بصورة دائمة في اضطراب العلاقات الإنسانية بطريقة أو بأخرى".

هل "الواجبات" تتدخل بثقل في حياتك وتؤثر فيها بشكل كبير؟ هل تشعر بأنه لزاماً عليك أن تكون لطيفاً وودوداً مع أصدقائك، وعائلاً لزوجتك، ومعيناً لأولادك، وأن تعمل دائماً بجد، وإذا ما أخفقت مرة في القيام بواجب من تلك الواجبات فهل ستقوم بتوبيخ نفسك فتصيبها بالتوتر والاضطراب اللذين أشارت إليهما "كارن هورناي". ربما لا تكون هذه الواجبات خاصة بك. فإذا كانت تخص الآخرين وقمت أنت بمجرد استعارتها منهم فإنك تفسد حياتك بهذه الطريقة.

وهناك كم هائل من النواهي والمحظورات تماماً مثل الواجبات. وهذه تتضمن "لا يجب أن تكون وقحاً، غاضباً، غبياً، صبيانياً في أفعالك، أحمقاً، بذيئاً، عابساً، عدوانياً، خادشاً لحياء الآخرين". لكن لا ترضخ لكل هذا. لا بأس في ألا تتمتع بقدر عال من رباطة الجأش أو الفهم. من المتاح أن تحط من قدر نفسك إذا ارتضيت لها ذلك. لا أحد يحتسب لك درجات إن أنت امتثلت لتلك النواهي،

ولن يعاقبك أحد لأنك لم تكن بالكيفية التي أمر بها شخص آخر. إلى جانب هذا فإنه لا يمكنك أبداً أن تكون باستمرار شيئاً معيناً لا تريده. هذا غير ممكن. هذا كل ما في الأمر. ولذلك فإن كل واجب من هذه الواجبات سوف يولد لديك شعوراً بالتوتر لأنك لن تكون قادراً على تحقيق آمالك المعتلة. إن هذا التوتر لا ينشأ عن سلوكك المنحط أو اللامسئول أو الطائش أو أياً كانت صفته، وإنما ينشأ من فرض هذه الواجبات عليك.

■ آداب اللياقة كواجب اجتماعي

إن فن اللياقة الاجتماعية يعتبر مثالاً طيباً على التثقيف السيئ، الذي لا نفع من ورائه. فكر في كل الواجبات التي لا معنى لها، والتي قد تم تشجيعك على تطبيقها لسبب بسيط هو أن إملي بوست Emily Post أو آمي فاندربيلت Amy Vanderbilt وأبيجيل فان بوريه Abigail Van Buren كتبوا عنها. عليك أن تتناول الفشار بهذه الطريقة. انتظر حتى يبدأ الضيف في تناول الطعام أولاً. قم بتقديم الرجل إلى المرأة عند التعارف. اجلس في حفل الزفاف في تلك الجهة. قم بارتداء هذا. استخدم هذه الكلمات. لا تستفت نفسك في شيء، ابحث عما تريد في الكتب. وبينما تتسم الأخلاق الحميدة باللياقة الأكيدة –إذ أنها ببساطة تقوم على أساس مراعاة شعور الآخرين– فإن حوالي ٩٠٪ من آداب اللياقة الاجتماعية هي قواعد بلا مغزى ولا معنى، تجمعت بصورة قهرية في وقت من الأوقات. ليست هناك طريقة لائقة ينبغي أن تلتزم بها، لا يوجد فقط سوى ما

تقرر بأنه مناسب لك طالما أن الآخرين لا يجدون صعوبة في أن ينسجموا معك. يمكنك أن تختار الطريقة التي تقدم بها الناس، ومقدار البقشيش الذي تدفعه، وما ترتديه من ملابس، وطريقة الكلام، والمكان الذي تجلس فيه، والطريقة التي تتناول بها الطعام... إلخ. ويكون الدافع وراء كل هذا هو أنك تريد أن تقوم به في كل مرة تقع فيها في شرك "ماذا يجب أن أرتدي" أو "كيف أقوم به كما ينبغي" فكأنك تقتطع من نفسك جزءاً للآخرين. إنني لا أطالب هنا بالعصيان الاجتماعي لأن ذلك قد يكون شكلاً من أشكال البحث عن الاستحسان من خلال الانشقاق عن المجتمع لكنني أدعو إلى أن تكون موجهاً من داخلك ومن ذاتك لا من قبل الآخرين في حياتك اليومية. إن صدقك مع نفسك معناه أن تتخلى عن الحاجة إلى أي نظام دعم خارجي.

■ الطاعة العمياء للقواعد والقوانين

في مقاطعة سفولك بنيويورك، أوضح مؤخراً أحد المتحدثين الرسميين عن المقاطعة السبب وراء كون أولئك الذين قد تمت زيادة الضرائب المستحقة عليهم عن طريق السهو والخطأ لم يكن بإمكانهم استرداد أموالهم. "القانون يقول إن الفواتير التي تم سدادها لا يجوز إعادة تقييمها وتقديرها ومراجعتها إذا تم دفعها، هذا هو القانون، وليس لي دخل فيه. ووظيفتي أن أقوم بتطبيقه لا أن أقوم بتوضيحه أو تبريره". إن هذا الرجل لو أتيحت له الفرصة في زمان ومكان آخرين يمكن أن يكون جلاداً ممتازاً يقوم بتطبيق القانون دون نقاش.

لابد أنك تعرف هذه اللازمة وتسمعها في كل يوم "لا تفكر، أطع القواعد حتى وإن بدت لك حمقاء".

في حمامات السباحة وفي ملاعب كرة المضرب وغيرها من الأماكن العامة، نصف هذه القواعد تقريباً ليس لها معنى أو مغزى. منذ وقت قريب وفي مساء كان الطقس فيه حاراً سألت مجموعة من الشباب يجلسون حول حمام السباحة في إحدى الردهات عن سبب عدم نزولهم الحمام رغم كونهم متلهفين إلى ذلك، ورغم كون الحمام خالياً، فأجابوا بأن الوقت المخصص لنزول الكبار هو من السادسة إلى الثامنة مساءً. هذه هي التعليمات. وعلى الرغم من حقيقة أن لا أحد من هؤلاء الكبار يرغب في اتباعها فإن هذه التعليمات مازالت مفروضة عليهم. لا مجال للمرونة ولا قدرة على تغيير هذه التعليمات حتى وإن دعت الحاجة إلى ذلك. فقط طاعة عمياء لهذه التعليمات التي ليس لها سبب منطقي. وحينما قمت بتشجيعهم على السعي لتغيير هذه التعليمات والقواعد، تلقيت اتصالاً هاتفياً من الإدارة تحيطني علماً بأنني أثير في هؤلاء الكبار روح العصيان الجماعي.

أحد أفضل الأمثلة التي توضح الإذعان الكامل للقواعد والتعليمات –حتى وإن بدت أو كانت حمقاء– يمكن أن تجده في الجيش. لي زميل أعطى لي مثالاً ممتازاً يوضح هذه الطاعة العمياء. في مركز التدريب العسكري في جوام Guam في المحيط الهادي، شعر زميلي بالدهشة حينما وجد أن عدداً كبيراً من ضباط الصف يفرضون تعليمات كانت حمقاء لدرجة لا تخفى على أحد. كان يُسمح للضباط بالجلوس على مقاعد حمراء في الظل وبمشاهدة الأفلام. وعند عرض هذه الأفلام في منتصف الليل، ولأن الضباط لا يحضرون

فترة العرض هذه كان هناك ضابط صف تم تعيينه خصيصاً من أجل التأكد من عدم جلوس أحد على هذه المقاعد الحمراء. وهكذا فإنك في كل مساء كان من الممكن أن ترى مجموعة من البحارة المجندين، وهم يجلسون في المطر ومعهم ضابط صف يقوم بحراسة مجموعة من المقاعد الحمراء الخالية للتأكد من تطبيق التعليمات، وحينما استفسر صديقي عن الدافع وراء فرض هذه التعليمات الحمقاء، لم يسمع سوى الإجابة المعتادة "أنا لا أضع التعليمات أنا أقوم بتنفيذها فحسب".

يقول "هيرمان هس" في Demian:

"إن أولئك الكسالى والذين يركنون إلى الراحة ويعرضون عن التفكير وإصدار أحكامهم وقراراتهم لأنفسهم؛ هم الذين يمتثلون للقوانين. هناك الآخرون الذين تنبع القوانين من داخلهم. فقد يحرمون على أنفسهم أشياء؛ يقوم بها الرجال المحترمون، ويحلون لأنفسهم أشياء يمقتها من حولهم من البشر. كل إنسان يجب أن يعتمد على نفسه ويثق بها".

إذا كنت تعتبر أنه لزاماً عليك أن تذعن لكل التعليمات دوماً، فقد اخترت لنفسك حياة الرق العاطفي. لكن ثقافتنا تعلمنا أنه من المشين مخالفة القوانين فلا ينبغي القيام بأي شيء ينافي التعليمات. المهم أن تحدد أياً من هذه التعليمات والقواعد يحقق لك نفعاً ويحفظ النظام في ثقافتنا، وأياً منها يمكن مخالفته دون إلحاق ضرر بك أو بالآخرين. ليس هناك أي نفع يعود عليك إن تمردت من أجل التمرد فحسب، لكن هناك مكاسب عظيمة يمكن أن تجنيها حينما تتولى مسئوليتك تجاه نفسك وتستقل بذاتك، وتعيش حياتك طبقاً لمعاييرك الخاصة بك.

■ مقاومة التثقيف والتقاليد حينما تؤثر فيك سلباً

إن التقدم سواء بالنسبة لك أو بالنسبة للعالم من حولك، يعتمد على رجال ثوريين، ولا يحققه هؤلاء الناس الذين يتكيفون مع مجتمعهم ويُسلمون بكل ما يبرز أمامهم أو يُملى عليهم. إن التقدم يعتمد على أفراد مجددين، يرفضون التقاليد والأعراف الاجتماعية، ويصنعون عوالم خاصة بهم. لكي تتحول عن مسايرة ومجاراة هذه الأعراف والتقاليد فسوف يكون لزاماً عليك أن تتعلم كيف تقاوم التثقيف، والضغوط الكثيرة التي تحملك على مجاراة واقعك الاجتماعي. ولكي تقوم بالأمر على أكمل وجه فإن مقاومة التثقيف هي تقريباً طبيعة فيك. قد يعتبرك البعض عاصياً أو متمرداً أحياناً، وهذا هو الثمن الذي تدفعه لأنك أقدمت على التفكير لنفسك. وقد يعتبرك البعض إنساناً شاذاً، وقد يصنفونك بأنك أناني أو متمرد أو إنساناً يجلب على نفسه استهجان كثير من الناس "الطبيعيين" أو حتى تجد نفسك في بعض الأوقات منبوذاً من المجتمع. ولن يتقبل كثير من الناس مقاومتك للمعايير التي قد تبنوها لأنفسهم بصدر رحب. سوف تسمع هذه الحجة القديمة "كيف سيكون الحال إذا قرر كل إنسان أن يلتزم فقط بالقوانين والواجبات التي أرادها هو؟ وأي مجتمع سيكون ذلك؟" ويكون رد الفعل على تلك الأسئلة هو أنه لن يجرؤ أحد على مخالفة القوانين. فإدمان معظم الناس لمسألة الخضوع للواجبات والقوانين يمنع المجتمع من اتخاذ مثل هذا الموقف.

كل ما نتحدث عنه هاهنا ليس له أي علاقة بالفوضوية. فلا أحد يرغب في تدمير المجتمع، لكن الكثير منا يرغب في أن يحظى

الفرد بقدر أكبر من الحرية في إطار المجتمع؛ أقصد التحرر من تلك القوانين التي لا نفع من ورائها، وتلك الواجبات الحمقاء.

حتى القوانين والقواعد المنطقية لن يكون من المناسب تطبيقها في كل الأحوال. كل ما نسعى إليه هو الاختيار، أي القدرة على التحرر من التمسك الدائم بالواجبات والقوانين. لست في حاجة إلى أن تكون دوماً على الصورة التي تمليها عليك ثقافتك. أما إذا كنت مستمسكاً بثقافتك، وتشعر بعدم القدرة على أن تغير من حالك فإنك بالفعل تكون تابعاً، وواحداً من بين أفراد القطيع الذي يحدد له الآخرون المسار الذي يسير فيه. لكي تحيا حياتك فإن ذلك يتطلب منك نوعاً من المرونة وكذا تقييمك الدائم لمدى جدوى هذا القانون أو تلك القاعدة في لحظة معينة من لحظات حاضرك. صحيح أنه من الأيسر أن تكون تابعاً وأن تقوم بتنفيذ ما أُمرت به تلقائياً، ولكن حينما تدرك أن الهدف من وراء القانون هو خدمتك أنت وليس أن تكون خادماً وخاضعاً له، فحينئذ يمكنك أن تبدأ في التخلص من هذا السلوك السيئ.

إذا كنت تريد أن تتعلم كيف تقاوم ما تفرضه عليك ثقافتك من واجبات، فإنك سوف تكون في حاجة لأن تهز كتفيك "معترضاً". سوف يظل الآخرون عاكفين على أن يختاروا طاعة الأوامر والامتثال للواجبات حتى وإن كان ذلك سيلحق بهم الضرر، وسوف يكون واجباً عليك أن تتعلم أن تجيز اختيارهم هذا. لا تغضب. فقط تمسك بمعتقداتك الخاصة. لي صديق كان يعمل في البحرية، وكان يخدم على متن حاملة طائرات بسان فرانسيسكو في الوقت الذي كان الرئيس "أيزنهاور" يقوم بزيارة لكاليفورنيا الشمالية وقد صدرت

الأوامر لهم (أي الرجال الذين يعملون على متن حاملة الطائرات) أن يشكلوا بأجسامهم كلمات HI IKE (وتعني تحية لك يا "أيك" وهو الاسم غير الرسمي للرئيس "أيزنهاور") حتى إذا ما نظر الرئيس لأسفل من الهليكوبتر، أبصر هذه الرسالة. ورأي صديقي هذه الفكرة ساذجة وقرر ألا يشارك فيها لأنها تتناقض مع كل ما يعتقده ويؤيده. ولكن بدلاً من أن يثير أي نوع من التمرد أو العصيان، انسحب خلسة وقت الظهيرة مفسحاً المجال أمام الآخرين للمشاركة في هذا الترحاب السخيف. لقد فوت على نفسه فرصته الوحيدة لكي يصبح نقطة على حرف I في HI. لم يحقر من العمل الذي قام به الآخرون، ولم يتشاجر معهم، بل كل ما فعله ببساطة أنه لم يبال بالأمر وترك الآخرين يفعلون ما يشاءون.

إن مقاومة المؤثرات الثقافية تعني أن تقوم باتخاذ قرارات لنفسك، وأن تقوم بتنفيذها بكفاءة وبهدوء بقدر المستطاع. فلا تشارك في الاحتفالات السياسية أو المظاهرات المناهضة إذا كنت ترى أنه لا جدوى من ورائها. إن القواعد والتقاليد والسياسات الحمقاء لن تختفي من حياتنا، لكنك لست في حاجة لأن تكون جزءاً منها. كل ما عليك ألا تبالي إذا وجدت الآخرين يهرعون إلى أن يأخذوا أماكنهم في قطيع الأغنام. فإذا اختار الآخرون أن يتصرفوا بطريقة معينة فإن هذا لا بأس به بالنسبة لهم، لكن هذا الأمر ليس حسناً بالضرورة بالنسبة لك. وحين تقوم بإثارة نوع من الهرج والمرج والاهتياج، فإنك بالتأكيد ستجلب على نفسك حنق الآخرين عليك وتزيد من العقبات التي أمامك. سوف تجد قدراً هائلاً من الأحداث اليومية، والتي يكون فيها التملص من التعليمات والأوامر بهدوء

أسهل بكثير من أن تثير حركة احتجاج. بإمكانك أن تقرر لنفسك إما أن تكون كما تريد وإما أن تكون على الصورة التي يريدها الآخرون.

كل الأفكار الجديدة التي قد أحدثت نوعاً من التغيير في مجتمعنا كان ينظر لها في وقت من الأوقات باحتقار، والكثير من هذه الأفكار كان غير مشروع كذلك. إن كل شكل من أشكال التقدم يتضمن ثورة على القواعد والواجبات القديمة التي لم تعد صالحة للتطبيق. لقد سخر الناس من إديسون وهنري فوردز وأينشتين والأخوين رايت إلى أن حققوا النجاح. سوف تُقابل بالازدراء والسخرية أنت أيضاً حينما تبدأ في مقاومة السياسات التي لا مغزى ولا معنى لها.

■ بعض نماذج سلوكيات "الواجب"

إذا فتشنا عن سلوكيات الواجب فسوف نجد أنها قد تملأ كتاباً بأكمله. إليك عينة لأكثر الأمثلة شيوعاً لهذه الأفعال كما تظهر في ثقافتنا.

- الاعتقاد بأن هناك مكان لكل شيء، ولابد أن يوضع كل شيء في مكانه. إن عَرَض "التنظيم" يعني أنك تشعر بالضيق إذا لم يتم وضع الأشياء في أماكنها الخاصة بها.
- أن تسأل "ما الذي ينبغي أن أرتديه؟" بشكل دائم كما لو كان هناك طراز واحد فقط مقبول لارتداء الملابس يحدده

الآخرون. فالبناطيل البيضاء والملابس ذات الألوان الفاتحة لا يتم ارتداؤها إلا في الصيف فقط. أما الصوف فهو نسيج خاص بالشتاء. وغير ذلك من لوازم الفصول التي تتخلل حياتنا. (في Hawaii يقوم جيمس متشنر بوصف سكان الشمال الأمريكي الذين وصلوا إلى جزيرة هاواي ذات المناخ الاستوائي، وحينما حل شهر أكتوبر وكانت درجة الحرارة لا زالت ٨٥ درجة قاموا كعادتهم بارتداء ملابس الشتاء لمدة ٦ شهور رغم تضايقهم من ذلك. ما السبب في ذلك؟ لأن هذا ما ينبغي عليهم أن يفعلوه). فكأنك ترضى بأن تكون عبداً لكل ما يمليه عليك نقاد الموضة وتقوم بارتداء "ما أوصوا به فقط" لأنك تجد أنه لزاماً عليك أن تنسجم مع آرائهم وتجاريها.

- تزعم أن مشروبات معينة يجب أن يتم تناولها مع أطعمة معينة. فلا تتناول الأسماك مع الألبان. وكأنك تقوم بتقييد نفسك بقواعد وواجبات افترضها عليك شخص وتقضي بوجوب تناول كذا مع كذا.
- أن تقوم بإلقاء اللوم على الآخرين لتتهرب من مسئوليتك عن أفعالك "الخطأ خطأها، هي السبب في تأخرنا"، "لا تلمني. هو الذي فعل ذلك".
- ينبغي عليك أن تذهب إلى حفل زفاف وتبعث بهدية حتى وإن كنت لا ترغب في ذلك. كل ما في الأمر أنك لا تستطيع أن تتجاهل الدعوات التي وجهت إليك حتى وإن لم ترغب في تلبيتها. فقد تشعر بالاستياء وأنت تشتري الهدية لكن

تقوم بذلك على أية حال لأن ذلك هو المتعارف عليه. على الجانب الآخر تقوم بحضور جنازات لا تفضل الذهاب إليها لكن تذهب إليها لأن هذا هو الذي ينبغي أن يكون. لابد أن تقوم بحضور هذه المناسبات الرسمية لكي تعبر عن حزنك أو عن احترامك أو عن مشاعر أخرى ملائمة.

- إعطاء الألقاب لهؤلاء الذين يقومون بأداء خدمة لك بحيث ترفعهم ضمنياً إلى مكانة أعلى من مكانتك. ما اللقب الذي تطلقه على طبيب الأسنان الخاص بك. إذا كنت تناديه بلقب "يا دكتور" فهل هذا حقيقة بمثابة لقب وظيفي لا أكثر ولا أقل؟ هل تقول أيها النجار "جونز" أو أيها السباك "سميث"؟ لو كنت تقوم بذلك من قبيل الاحترام فلماذا تعطي مكانة للآخرين أرفع بكثير من مكانتك؟ وإذا كنت تعطيه أجر الخدمة التي قدمها لك فلماذا إذاً يحظى هو بلقب كهذا، ويناديِ عليك باسمك؟
- أن تذهب إلى الفراش حينما يحين وقت النوم لا حينما تشعر بالتعب والحاجة إلى النوم.
- تقسيم الأدوار في الحياة اليومية حسب ما تمليه الثقافة. فالنساء يقمن بصنع الطعام، والرجال يقومون بإلقاء القمامة. عمل المنزل من اختصاص المرأة، والعمل خارج المنزل من اختصاص الزوج. الأولاد يفعلون هذا والبنات يفعلن ذاك.
- الإذعان لبعض التقاليد والآداب المنزلية التي لا تفيد الأسرة في شيء كالاستئذان عند مغادرة المائدة، وتحديد موعد واحد يجتمع الكل فيه على تناول الطعام حتى وإن كان ذلك لا

يتلاءم مع الجميع، وكذلك تحديد أوقات خاصة للنوم دون داع إلى ذلك.

- اتباع كل ما تمليه اللافتات من أوامر، سواء أكان ذلك مجدياً أم غير مجد. "ممنوع الكلام"، "ممنوع الدخول"، كل شيء ممنوع، لا تخالف أية لافتة من اللافتات أو حتى يساورك الظن بأن هذه اللافتة غير ملائمة. الناس هم الذين يصنعون اللافتات والناس هم الذين يخطئون أيضاً.
- الاحتفاظ بالملصقات الموجودة على الأسرة لسنوات طويلة لأنها تقول "لا تقوم بإزالتي وإلا تعرضت لعقوبة قانونية".
- يجب أن تتناول الغداء في يوم الأحد في بيت والدتك حتى وإن كنت لا تفضل ذلك. فرغم كل شيء فإن حضور هذا الغداء هو تقليد، حتى وإن كان الجميع لا يحبونه بما فيهم الأم ذاتها، فالواجب عليك أن تحافظ على التقاليد.
- عندما تقرأ كتاباً لابد أن تبدأ بالصفحة الأولى، وتقرأ كل كلمة حتى نهايته حتى وإن كان نصف الكتاب لا ينفعك بشيء. كما ترى أنه لزاماً عليك أن تنتهي من قراءة كتاب لأنك قد وصلت إلى منتصفه، وإذا كنت قد قرأت نصفه فعليك أن تقرأه إلى آخره.
- لا ينبغي أن تطلب النساء من الرجال تحديد موعد للاجتماع؛ فهذا هو دور الرجل، ولا ينبغي على النساء أن يبادرن باتصال تليفوني أبداً أو تفتحن الباب لأي رجل أو يقمن بتسديد الفواتير أو غير ذلك من التقاليد الحمقاء الأخرى، والتي لا حصر لها، ولا نفع من ورائها.

- وجوب إرسال بطاقات تحية وقت الإجازة حتى وإن كنت تستاء من ذلك. وتقوم بإرسالها فقط لأنك قد اعتدت ذلك، ولأن هذا ما هو المنتظر منك.
- تجد أنه لزاماً عليك أن تجتهد لكي تحظى بأفضل الدرجات في المدرسة أو إن كنت أباً أو أماً تجبر أطفالك على ذلك. وكأنك تتعلم لا من أجل إشباع رغبتك في العلم، ولكن من أجل أن تحصل على هذه الرموز والأرقام التي سوف تظهر في دفتر الدرجات.
- تتساءل دوماً "هل هو/هي الشخص المناسب لي؟" وتنتابك حالة من الحيرة والارتباك المستمر في البحث عن الشخص المناسب.
- أن تذهب إلى مكان معين مع رفيق حياتك لأن هذا هو المنتظر من كل منكما حتى وإن كان كل منكما يفضل الذهاب إلى مكان مختلف في وقت ما.
- أن تستعين بكتاب يبين لك طريقة القيام بأي شيء تود القيام به لأنك تعتقد بأن كل عمل يجب أن يؤدى بطريقة معينة. وتكون عاجزاً عن أن تحدد الفرق بين الكتيبات التي تزودك بالمعلومات، وتلك التي لا تزيد عن أن تخبرك بالكيفية التي ينبغي أن يكون عليها شيء ما.
- هل هذا/هذه الفستان، القبعة، السيارة، الأثاث، توابل السلطات، فاتح الشهية، الكتاب، الكلية، الوظيفة... إلخ مناسب/مناسبة. تُقلق نفسك وتشغل بالك بالبحث عن

السلعة المناسبة فتكون النتيجة أن تقع في دوامة التردد والشك.

- أن تحصر تقييمك لذاتك فيما تحصل عليه من مكافآت ونياشين وألقاب وشارات وأوسمة استحقاق، وأن تجعل هذا كله أهم بكثير من تقييمك الشخصي لإنجازاتك.
- أن تقول لنفسك: "لا يمكنني بأي حال من الأحوال أن أكون عظيماً مثل...".
- أن تصفق مع المصفقين حتى وإن كان العرض أو الأداء لم يحز على إعجابك.
- أن تقوم بدفع بقشيش على خدمة لم تؤد لك بصورة طيبة.
- سلوك التعصب الرياضي والذي تُجن وتُثار من خلاله إن حقق الفريق القومي نجاحاً أو فشلاً، وكأنك تُحمل نفسك النتائج الطيبة أو السيئة التي يحققها اللاعبون الرياضيون.

■ نظرة على المكاسب التي تجنيها من وراء إذعانك للقوانين والواجبات

فيما يلي وبشكل تفصيلي الأسباب التي تبرر بها تشبثك بالأوامر والواجبات. هذه المكاسب، كغيرها من المكاسب التي تجنيها من مواطن الضعف هي في أغلبها عوامل مدمرة للذات، ولكنها مع ذلك تشكل منظومة دعم مستقلة بذاتها.

- يمكنك أن تجد عزاءك من خلال أن يحكم عليك الآخرون بأنك "ولد حسن" أو "فتاة مهذبة" حينما تلتزم بكل الواجبات التي افترضوها عليك. يمكنك أن تمتدح نفسك وتهنئها على كونك مطيعاً للأوامر وقائماً بالواجبات. هذا المكسب هو مكسب نكوصي من خلاله ترتد إلى فترة مبكرة من فترات النمو حينما كان يتم إثابتك على السلوك الحسن الذي قمت به، وذلك من خلال امتداحك. وهذا كله يدل على الاعتماد على الآخرين في تحديد قواعد السلوك التي ينبغي الالتزام بها.
- إن إذعانك للقوانين والواجبات الخارجية يتيح لك أن تتهرب من مسئوليتك عن جمودك، وتلقي بها على الأوامر والقوانين. وطالما أن الواجب هو الحجة التي تحتج بها لكي تبرر الوضع الذي أنت عليه، فإنك بذلك تتفادى المجازفة التي قد تتعرض لها إن وثقت بنفسك وبقدرتك على التغيير.
- إن هذه الأوامر والحتميات التي تتشبث بها تمكنك من مخادعة الآخرين. فحينما تخبر شخصاً ما بأن هذه هي الطريقة المثلى التي ينبغي أن يؤدي بها شيء ما، فإنك تستطيع أن تجعله يقوم بهذا الشيء بالطريقة التي تريدها أنت.
- من الأسهل أن تتعلل بالواجبات والضروريات حينما تقل ثقتك بنفسك. فكلما بهتت صورتك الذاتية احتميت بالواجبات والضروريات.

- يمكن أن تظل معتقداً بأن سلوكك دوماً على صواب وتحتفظ بعدائيتك التي تهاجم بها الآخرين إذا هم لم ينسجموا مع ما تؤمن به من واجبات وقواعد تطبقها على نفسك وعلى بقية العالم. وهكذا فإنك تقوم برسم صورة مثالية لنفسك في عقلك على حساب الآخرين الذين لا يمتثلون لنفس الأوامر والواجبات التي تمتثل لها.
- يمكن أن تحظى باستحسان الآخرين من خلال العمل وفق ما يملونه عليك. يمكنك أن تشعر بالرضا عن نفسك وبالاستحسان لها عن طريق الانسجام الذي يعني أن تقوم بكل ما أمرك به الآخرون، وأن تلتزم بكل الواجبات التي أخبروك بها. هذه الحاجة القديمة إلى استحسان الآخرين توجد ها هنا أيضاً.
- طالما أن تركيزك منصب على الآخرين، وطالما أنك تعيش حياتك متأثراً بنجاحاتهم وإخفاقاتهم فلست في حاجة إلى أن تسعى جاهداً للتغيير من نفسك. إن اعتقادك بفكرة "الأبطال" يمكن أن تزيد من تدني نظرتك لذاتك كما يمكن أن تسهل لك الهروب من العمل على إصلاح نفسك أو التغيير منها. وطالما أن الأبطال يمكن أن يكونوا السبب في شعورك بالرضا فليس هناك داع لأن تتحمل مسئوليتك تجاه نفسك. إن قيمة ذاتك في هذه الحالة تكون متوقفة على قيمة الآخرين، ومن ثم فإن قيمتك الذاتية هذه تكون شيئاً مؤقتاً وسريع الزوال. إنها حينئذٍ تكون مرهونة بأولئك العظماء ومتوقفة على بقائهم أحياء.

■ بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التخلص من هذه الواجبات

سعيك للتخلص من هذا الموطن يتطلب بشكل أساسي نوعاً من المجازفة والعمل. إن التصميم على أن تكون على غير الطريقة التي قد علمتها يصبح مناسباً حينما لا تحقق هذه الطريقة لك أي نفع. إليك بعض الطرق التي سوف تمكنك من التخلص من عادات الامتثال للأوامر والواجبات:

- ابدأ أولاً بتأمل سلوكك وتفحصه. قم بدراسة وبحث المكاسب العصابية التي أوضحناها من قبل. ثم اسأل نفسك لماذا تثقل كاهلك بكل هذه الواجبات، واسأل نفسك ما إذا كنت تؤمن بها أم أنك فقط قد أصبحت معتاداً على التصرف على هذا النحو.
- قم بإعداد قائمة بالواجبات التي تتمسك بها رغم أنها أصبحت غير صالحة ولا جدوى من ورائها. تلك السلوكيات التقليدية الحمقاء التي تعاني منها، ولكن لا تستطيع التخلص منها. بعد ذلك قم بإعداد "قواعد للسلوك" خاصة بك ومن صنعك أنت، والتي تحقق أكبر قدر من النفع لك. اكتبها حتى وإن كنت لا تعتقد الآن بأنك قادر على أن تعيش وفقاً لها.
- ابدأ في تبني مجموعة جديدة من التقاليد الخاصة بك. فمثلاً إذا كنت تعتادين عمل الكعك أوقات الأعياد كما جرت العادة فلماذا لا تغيرين من هذه العادة؟

- تشاور مع أقاربك وأصدقائك حول الكثير من قواعد السلوك التي تتبعونها رغم أنكم تستاءون منها جميعاً. ربما سيكون في وسعكم أن تضعوا بعض القواعد والواجبات الجديدة التي تبدو معقولة بشكل أكبر لكم جميعاً. سوف تكتشف أن القواعد القديمة ظلت تمارس تأثيرها؛ فقط لأنه لم يفكر أحد في تحديها والتخلص منها فيما مضى.
- احتفظ بدفتر يوميات داخلية/خارجية. قم بتسجيل المواقف والأحداث الخارجية التي قمت فيها بتحميل الآخرين مسئولية ما تشعر به؛ انظر ما إذا كنت تستطيع أن تتحول إلى الجانب الداخلي (أي تحمل نفسك المسئولية) من خلال أفعال جديدة تتطلب شجاعة منك.
- ابحث في عدد القواعد والواجبات التي تفرضها على الآخرين. اسألهم ما إذا كانوا في حاجة فعلية لهذه التعليمات أم أن بوسعهم أن يتصرفوا بالطريقة المطلوبة دون هذه التعليمات. من المحتمل أن تكتشف أنهم قد أوجدوا طرقاً أكثر فعالية وأكثر مرونة.
- جازف كي تتحدى قاعدة أو سياسة تود التخلص منها. لكن أعد نفسك للتعامل مع النتائج المترتبة على سلوكك دون خصومة. يمكنك أن تقوم برد ثوب معيب إلى المحل الذي اشتريته منه حتى وإن كان نظام المحل يقضي بأن "البضاعة المباعة لا ترد". عليك أن تتحدى سياسة هذا المحل بفعالية، وتوعد بأنك ستقوم بتصعيد الموقف إذا

دعت الضرورة إلى ذلك. لا تسير وراء سياسات الآخرين التي تنتهي بأن تكون أنت الضحية.

- فكرَ في القرارات على أساس نتائجها المختلفة، وليس على أساس مدى صحتها أو خطأها. تخلص من فكرة الصواب والخطأ، واجعل الأمرين سيان، ولا بأس من أيهما، وانظر إلى النتائج المختلفة المترتبة على كل منهما. ثق بقدرتك الذاتية على اتخاذ القرار بدلاً من أن تعتمد على أي نوع من الضمانات الخارجية. اعمل على إرضاء نفسك وتلبية رغباتها بدلاً من أن تسعى للامتثال لمعيار أو مقياس خارجي.
- حاول أن تعيش في لحظات حاضرك. قم بتطبيق الواجبات والقواعد على هذا الوقت فحسب، ولا تفترض أو تعتقد أنها عموميات يمكن تطبيقها في كل الأحوال. عليك أن تدرك أنها ممكنة التطبيق في هذه اللحظة فقط.
- أعرض عن طرح سلوك مخالفة القواعد والواجبات على الآخرين فهذا الأمر يخصك أنت، ولست في حاجة إلى أن تنزلق في موقف يدفعك للبحث عن استحسان الآخرين، وبذلك يصبح الدافع وراء مقاومتك للمؤثرات الثقافية هو أن تلفت أنظار الآخرين إليك وتسترعى انتباههم.
- عليك أن تتخلص من فكرة "الأدوار" التي تفترضها أنت والآخرون في حياتكم. كن على الصورة التي تريدها أنت، ولا تكن على الصورة التي تعتقد أنه لزاماً عليك أن تكون

عليها، لأنك رجل أو امرأة أو لأنك في منتصف العمر وما إلى ذلك.

- أعرض عن أن تخصص جانباً من محادثة معينة للتركيز على الآخرين. تمرن لفترات متزايدة على أن تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين أو الحديث عن شخص ما أو حدث معين أو فكرة معينة بطريقة ترفع فيها شكوى أو بطريقة تتبع بها أخطاء الآخرين وزلاتهم.
- توقف عن أن تنتظر أن يغير الآخرون من أنفسهم واسأل نفسك لماذا ينبغي أن يتغير الآخرون ببساطة لأنك تشعر برغبة في هذا التغيير. عليك أن تدرك أن كل إنسان لديه الحق في أن يختار لنفسه ما يشاء حتى وإن كان ذلك يثير أعصابك أو يجعلك غاضباً.
- قم بإعداد قائمة "لوم" والتي تقوم فيها بتفصيل كل شيء تبغضه ولا تحبه في نفسك. يمكن أن تكون القائمة مثل هذه:

ما الذي أكرهه في نفسي وفي حياتي؟	على من وعلى ماذا ألقي اللوم
أنا بدين للغاية	سارة لي، الأيض، أمي، ماكدونالدز، الوراثة.
نظري ضعيف	الوالدان، الأجداد، الوراثة، الواجب المنزلي
أنا ضعيف في الرياضيات	معلمو التعليم الأساسي، أختي، ضعف في جينات الرياضيات، أمي

ليس لي أصدقاء	الحظ، المدرسة هي السبب، والداي
أنا طويل جداً	العوامل الوراثية، الأم
أنا غير سعيد	الاقتصاد، داوجونز، الطلاق، أولادي يكرهونني، المرض
نهداي صغيران جداً	الأم، العوامل الوراثية، الحظ، لم أحظ بتغذية سليمة وأنا صغيرة.
لون شعري غير مناسب	هيلينا روبين شتين، الوراثة، صديقتي، الشمس
واقع العالم يؤرقني	الرئيس فورد، نيكسون، جونسون... إلخ، الشيوعيون، البشر جميعاً.
جيراني جيران سوء	المنطقة، هذه النوعية من البشر، قواعد توزيع المناطق وتقسيمها.
نتيجة مباراة التنس	الريح، الشمس، الشبكة عالية/منخفضة جداً، المشتتات، التشنجات، آلام الذراع، الساق، إلخ.
لست بصحة جيدة	الأيض، دورة الحيض، طبيبي، الطعام، الحرارة، البرد، الريح، المطر، حبوب اللقاح.

الآن قم بجمع الدرجة الكلية التي تعبر عن مقدار اللوم، وانظر ما إذا حدث لك أدنى تغيير حينما قمت بتحميل الآخرين أخطاءك أو بإلقاء اللوم عليهم وبجعلهم المسئولين عما تشعر به. هل من شيء قد تغير؟ إنك مازلت على نفس حالك. سواء قمت بإلقاء اللوم على الآخرين أم لم تقم ستظل على حالك إلا إذا قمت بعمل بنّاء لضبط

مشاعر الكراهية لديك. يمكنك أن تستفيد مما يلي على اعتباره تمرين لك تتعرف من خلاله على عدم جدوى إلقاء اللوم على الآخرين.

- أعلن صراحة أنك تقوم بإلقام اللوم على الآخرين، وأخبرهم أنك تعمل جاهداً للتخلص من هذا السلوك. وعندما تجعل ذلك هدفاً لك سوف تتنبه إلى هذا السلوك كلما تنزع إليه.
- قرر أنه عندما تختار لنفسك التعاسة فلن يكون ذلك ناتجاً أبداً عن سلوك شخص ما بل سيكون نتيجة لسلوكك أنت. ذكر نفسك باستمرار أن أي شقاء تشعر به بسبب العوامل الخارجية يزيد من عبوديتك، إذ أن ذلك يعني أنك ليس لديك أي نوع من السيطرة سواء على نفسك أو على تلك المؤثرات لكنها هي التي تسيطر عليك وتتحكم فيك.
- حينما يلقي أحدٌ باللوم عليك، اطرح عليه هذا السؤال بأدب "هل تحب أن تعرف ما إذا كنت أريد أن أسمع ما تخبرني به الآن؟" بذلك تعلم الآخرين ألا يلقوا عليك باللوم، دوماً. ابدأ في اكتشاف خصلتي الإلقاء باللوم، وتتبع الأخطاء اللتين يتسم بهما بعض الناس حتى تتمكن من أن تكتشفهما وتتعرف عليهما في نفسك أنت. يمكنك أن تشير إلى ذلك ولكن بأسلوب لا يجرح مشاعر الآخرين كأن تقول "إنك تحمل "جورج" مسئولية ما تشعر به. فهل أنت مقتنع بذلك حقاً؟" أو "تقول دوماً إنه إن تحرك السوق وازدهر، فإنك سوف تصبح سعيداً، إنك تجعل من السوق مهيمناً على حياتك". إن إدراكك لما يتسم به الآخرون من إلقاء اللوم على

غيرهم، ومن تمسكهم بالواجبات والأوامر سوف يساعدك على أن تستأصل هذا السلوك من نفسك أنت.

- يمكنك الرجوع إلى قوائم الواجبات والأوامر التي قمنا بمناقشتها سابقاً في هذا الفصل. حاول أن تستبدل تلك العادات القديمة بسلوكيات جديدة ومختلفة؛ كأن تتناول الغداء في وقت متأخر من الليل أو ترتدي ما تشاء. ابدأ في تقوية ثقتك بنفسك ولا تعول الكثير على الواجبات والأوامر الخارجية.
- ذكر نفسك بأن ما يقوم به الآخرون ليس السبب فيما تشعر به من ضيق، ولكن رد فعلك على ما قاموا به هو الذي يُشعرك بذلك. فبدلاً من أن تقول "لا ينبغي عليهم أن يفعلوا ذلك"، قل "إنني مندهش من أنني أضايق نفسي بما يفعلون".

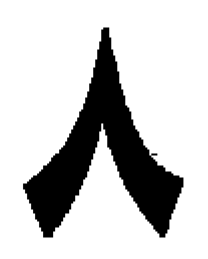
■ بعض الأفكار النهائية عن سلوك "الواجب"

كتب رالف والدو إميرسون في Literary Ethics في عام ١٨٣٨ يقول:

> إن البشر يُطحنون في طاحونة الحقيقة البديهية، ولا يخرج من هذه الطاحونة غير الذي قد أدخل فيها. لكن في اللحظة التي يتخلى فيها البشر عن التقاليد من أجل التفكير بتلقائية وعفوية فإن الشعر والفطنة والأمل والفضيلة والنوادر كل هذا يحتشد من أجلهم ويصبح في متناولهم.

يا لها من فكرة جميلة. إن تمسكك بالتقاليد يعني أنك تؤكد على أنك سوف تبقى على حالك، ولكن طرحك إياها جانباً يعني أنك ترى أن العالم عالمك فتبدع فيه إن اخترت ذلك.

كن أنت الحكم على سلوكك، واعتمد على نفسك في اتخاذ قراراتك الخاصة بحاضرك. كف عن البحث عن إجابة في السياسات والتقاليد. يمكنك أن تتغنى بأغنية السعادة بالطريقة التي تحلو لك متجاهلاً ما هو مفترض أن تكون عليه.



■ مصيدة العدل

إن سعيك وراء تحقيق العدل شيء جيد، ولكن يجب أن تضع في اعتبارك أن العالم بأسره يفتقر إلى العدل، فلا تجعل فشلك في تحقيق العدل يصيبك بالشعور بالذنب أو يعيقك عن إكمال حياتك.

لقد اعتدنا أن نبحث عن العدالة في حياتنا، وحينما لا تتحقق ننزع إلى الشعور بالغضب أو بالاضطراب أو بالإحباط. يميل الكثيرون منا إلى أن يجعلوا العدالة جزءاً أصيلاً لا يمكن الاستغناء عنه في كل علاقاتنا بالآخرين. "هذا ليس بعدل"، "ليس لديك أي حق في أن تقوم بهذا إذا لم أستطع القيام به" و "هل يمكن أن أقوم بذلك معك؟" تلك هي العبارات التي نستخدمها. إننا

نبحث عن العدالة ونجعل افتقارنا إليها مبرراً لعدم سعادتنا. إن طلب العدالة ليس سيئاً في حد ذاته، لكنه يصبح بمثابة موطن من مواطن الضعف حينما تعاقب نفسك بالمشاعر السلبية عندما تفشل في الوصول إلى العدالة التي تنشدها. في هذه الحالة، لا يكون التطلع إلى العدالة هو السلوك الذي يعبر عن إحباط الذات، وإنما يكون الجمود الذي قد ينشأ عن عدم وجود العدالة من أساسها في واقعنا هو السلوك المنطوي على إحباط الذات.

ثقافتنا تزكي فكرة العدالة؛ فرجال السياسة يشيرون إلى العدالة في كل خطبهم التي يلقونها في حملاتهم "إننا في حاجة إلى تحقيق المساواة والعدالة من أجل الجميع"، ومع ذلك وبرغم مرور الأيام والقرون يستمر الافتقار إلى العدالة. فالفقر والحروب والأوبئة والبغاء والإدمان وجرائم القتل لا زالت واقعاً من واقع حياتنا الخاصة والعامة رغم مرور الأجيال. وإذا استطعنا أن نسترشد بتاريخ البشرية فإننا سنكتشف أن غياب العدالة سوف يستمر في مستقبلنا.

إن الظلم واقع ثابت. لكنك بفكرك الجديد الذي لا حدود له يمكن أن تختار محاربة هذا الظلم وأن ترفض كل ما يدفعك إلى الجمود العاطفي بسببه. يمكن أن تعمل جاهداً للمساعدة على استئصال هذا الظلم. يمكنك أن تعزم على ألا يسبب لك هذا الظلم هزيمة نفسية.

والقانون يزكي فكرة العدالة، فالناس يريدون العدالة، وهناك البعض منهم من يسعى جاهداً لتحقيقها. لكن هذا لا يتحقق بوجه عام. فمن معه مال لا يتم إدانته، وأصحاب السلطة وأصحاب النفوذ

كثيراً ما يشترون القضاة ورجال الشرطة بالمال. ورئيس الولايات المتحدة ونائبه يتم العفو عنهما أو تخفيف الحكم الصادر ضدهما في جرائم بينة. أما الفقراء فهم يملئون السجون وليس بوسعهم أي شيء لسحق هذا النظام. هذا ظلم، لكنه الواقع. لقد أصبح "سبيرو أجنيو" ثرياً بعد أن تهرب من ضرائب الدخل، وتم تبرئة "ريتشارد نيكسون" وقضى المتواطئون معه شهوراً قلائل في سجن غير مشدد الحراسة، في حين أن الفقراء وعناصر من الأقليات يقبعون في الزنزانة في انتظار المحاكمة أو في انتظار بصيص من الأمل. إن زيارة واحدة لأي محكمة أو لأي قسم من أقسام الشرطة سوف تثبت لك أن أصحاب النفوذ لهم مجموعة منفصلة من القوانين والأحكام، رغم أن السلطات تنكر ذلك بشدة. أين العدالة؟ لا مكان لها. إنك حين تقرر محاربة الظلم فإن هذا قد يحوز فعلاً على إعجابنا، ولكن حين تركن إلى التأثر والقلق بسبب هذا الظلم فإن ذلك يشبه في عصابيته الشعور بالذنب أو البحث عن استحسان الآخرين أو أي شكل آخر من أشكال سلوكيات تعذيب الذات التي تشكل مواطن ضعفك.

■ "هذا ليس عدلاً!" شعار العلاقات غير الفعالة

إن طلبك للعدالة قد يتخلل علاقاتك الشخصية ويحول بينك وبين الاتصال بفعالية مع الآخرين. وشعار "هذا ليس عدلاً" هو من أكثر الانتحابات شيوعاً وتدميراً للذات التي تصدر عن شخص ضد شخص آخر. فلكي تعبر عن إحساسك بالظلم بسبب شيء معين فإنك تجد أنه لزاماً عليك أن تقارن نفسك بشخص آخر أو بمجموعة

من الأشخاص، وتفكر بالطريقة التالية "إذا كانوا يستطيعون القيام به، فإنني أستطيع القيام به أيضاً"، "ليس من العدل أن تأخذ أكثر مني"، "لكنني لم أعتد على القيام بهذا معك فما الذي دفعك إلى القيام به؟" وتصبح جميع توجهاتك العقلية على نفس المنوال. في هذه الحالة فإنك تحدد ما هو صالح لك بناءً على سلوك شخص آخر. وكأنهم؛ وليس أنت، هم المسئولون عن مشاعرك. إذا كنت منزعجاً بسبب عجزك عن القيام بشيء قد قام به شخص آخر فإنك تكون بذلك قد أعطيتهم الفرصة في الهيمنة عليك. وفي كل مرة تقارن فيها نفسك بالآخرين فإنك تلعب لعبة "هذا ليس عدلاً"، وتتحول من الاعتماد على النفس إلى التفكير الخارجي الذي يوجهه الآخرون.

إحدى عميلاتي وهي شابة تتمتع بجاذبية واسمها "جودي" تعد مثالاً جيداً على هذا النوع من التفكير المدمر للذات. "جودي" كانت تشكو دائماً من حياتها الزوجية التعيسة التي مر عليها خمس سنوات. في إحدى الجلسات المسائية للعلاج النفسي قامت "جودي" بتمثيل خلاف بينها وبين زوجها أمام المجموعة. وحينما كان الشاب الذي يلعب دور الزوج الذي كان يعمل مندوباً للتأمين يقول لها أشياء لا تسرها، كانت "جودي" تستنكر ما قاله قائلة "لماذا قلت هذا؟ إنني لا أقول لك أبداً أشياء كهذه"، وحينما كان يذكر أطفالها كانت "جودي" تقول "هذا ليس عدلاً، إنني لا أُقحم الأطفال في أي خلاف بيننا أبداً". وحينما أخبرها الزوج بأنه سوف يخرج لقضاء سهرة خارج البيت، كانت "جودي" تجادل ثانية بقولها "هذا ليس عدلاً، أنت تخرج دائماً أما أنا فلابد أن أظل في البيت مع الأطفال".

وكأن "جودي" تقوم بتسجيل كل التفاصيل عن حياتها الزوجية في سجل نقاط؛ فواحدة لك وواحدة لي، لابد من العدل في كل شيء. فإن تصرفتُ بطريقة معينة فلابد أن تتصرف أنت بنفس الطريقة. فلا عجب أنها كانت تتألم وتشعر بالاستياء في أغلب الأحيان إذ أنها كانت تشغل نفسها كثيراً بتحقيق العدالة بدلاً من أن تفحص أو تبحث من أجل تحسين حياتها الزوجية.

بحث "جودي" عن العدالة كان بمثابة أزمة عصابية. إنها كانت تقوم بتقييم سلوك زوجها على أساس سلوكها الشخصي، وتبني سعادتها على أساس سلوك زوجها. إنها إن تمكنت من الكف عن سلوك مقارنة نفسها بزوجها، وبدأت في البحث عن الأشياء التي تريدها دونما الحاجة إلى الشعور بأنها مدينة للآخرين فإن علاقتها يمكن أن تتحسن بشكل واضح.

إن العدالة مفهوم خارجي؛ طريقة للهروب من تحملك لسئوليتك تجاه حياتك. بدلاً من أن تنظر لهذا الشيء أو ذاك على أنه ليس عدلاً، يمكنك أن تقرر ما تريده بالفعل ثم تبدأ في وضع الاستراتيجيات التي توصلك إليه، بغض النظر عما يريده أو يفعله إنسان آخر. هناك حقائق بسيطة؛ وهي أن كل إنسان يختلف عن الآخر، وأن شكواك من الآخرين لن تكون بأي حال من الأحوال أفضل من أن تقوم بتغييرات إيجابية لنفسك. سوف تكون في حاجة إلى أن تتخلص من سلوك الرجوع كثيراً للآخرين لتلقي بالمسئولية عليهم، وأن تتخلص من تركيزك الدائم على ما يفعله الآخرون. يقوم بعض الناس بأعمال بسيطة ويتقاضون رواتب هائلة، وآخرون يتم ترقيتهم بسبب المحسوبية رغم أنك أنت الذي تستحقها، زوجتك

وأولادك سوف يستمرون في القيام بأعمال تختلف عما تقوم به أنـت. لكنك إن ركزت على نفسك بدلاً من أن تقارنها بالآخرين فلن تكـون هناك أدنى فرصة لأن تُضايق نفسك بسبب الافتقار إلى العدل الـذي تبحث عنه. إن كل أنواع العصاب وبشكل واقعي مرجعها إلى جعلك لسلوك الآخرين أهم بكثير من سلوكك. فإنك حين تتمسـك بعبـارات مثل "إذا كان هو يسـتطيع أن يقـوم بـذلك، فلابـد أن أقـوم بـه أنـا أيضاً" فإنـك سـوف تُسـير حياتـك اسـتناداً إلى شـخص آخـر، ولـن تستطيع أن تستمتع بها أو تبدع فيها.

■ بعض نماذج سلوكيات "طلب العدالة"

إن سلوك البحث عن العدالة هو سلوك يظهر بالفعـل في كـل جانـب من جوانـب الحيـاة. حتـى وإن كنـت مـن أقـل النـاس قـدرة علـى الملاحظة فسوف تدرك هذا السلوك في نفسك وفي الآخرين. إليك عدد من الأمثلة الأكثر شيوعاً لهذا النوع من السلوك.

- تشتكي من أن الآخرين يتقاضون مالاً أكثـر منـك رغـم أنهـم يؤدون نفس العمل الذي تقوم به.
- تقـول إنـه لـيس مـن العـدل أن يحقـق "فرانـك سـيناترا" أو "سـامي" أو "دافـيس" أو "بربـارا سترايسـاند" أو "كـاتفيش هنتر" أو "جوي ناماث" هذا الدخل الخيالي فتحـزن لـذلك وتضطرب.
- تنزعج وينتابك القلق لأن الآخرين يخالفون القـانون ويفلتـون من العقاب، في حين يتم إلقاء القبض عليك إن أنت خالفت

القانون. وتصر على أن العدالة ينبغي أن تسود كل شيء، وترى أنه ينبغي تطبيق القانون على من يخالفون حد السرعة على الطريق السريع، وعلى "نيكسون".

- كل عبارات "هل أنا أعاملك بهذه الطريقة؟" والتي تفترض فيها أنه ينبغي على الآخرين أن يكونوا مثلك تماماً.
- دائماً تسارع برد الجميل حينما يقدم أحدٌ لك معروفاً. فإن قام أحد بدعوتك إلى الغداء، تشعر بأنه لزاماً عليك أن تدعوه أنت أيضاً على الغداء على الأقل. وكثيراً ما يتم تبرير هذا السلوك بأنه من دواعي الأخلاق الحميدة أو الأدب، لكنه في الواقع بمثابة وسيلة لموازنة كفتي ميزان العدالة.
- تقوم برد القُبلة لشخص ما أو تقول "وأنا أحبك أيضاً" بدلاً من أن تقبل تحيته إليك ومن أن تعبر عن مشاعرك الخاصة في أي وقت تشاء. ورد التحية هذا ينطوي على فكرة مفادها أنه ليس من العدالة أن يمنحك شخص آخر قبلة أو يقول لك "إني أحبك" دون أن تقوم بالرد على تحيته لك بالمثل.
- تصر دائماً على توافق وتطابق وانسجام الأشياء مع بعضها. تذكر عبارة إميرسون التي لا تنسجم مع ما تعتقده وما تصر عليه.

"إن فكرة التطابق والانسجام؛ تلك الفكرة الحمقاء هي بمثابة وسواس يسيطر على العقول الضعيفة"

إذا أردت دائماً أن تكون الأمور في توافق وانسجام وفي إطارها الصحيح، فإنك من فئة أصحاب العقول الضعيفة.

- وفي المجادلات تصر على قرار واضح وحاسم يتطلب من الرابحين أن يكونوا على حق، والخاسرين أن يعترفوا بأنهم كانوا مخطئين.
- تستغل فكرة العدالة لكي تثبت الضرر الواقع بك "لقد خرجت ليلة أمس؛ وهذا ظلم لي إذ تركتني في البيت وحيداً" ثم تنتابك حالة من القلق والاضطراب بسبب ضياع العدالة.
- تقول إنه ليس من العدل أن يقوم الأطفال أو الآباء أو الجيران بأشياء لا تفضلها أنت، وتشعر بالاستياء من أفعالهم هذه. بدلاً من أن تتعلل بغياب العدالة، عليك أن تتأمل جيداً حالة العجز التي تمنعك من أن تتخذ قراراً لنفسك بما هو أنسب لك.
- تقوم بتبرير شيء معين ناتج عن سلوك شخص آخر من خلال لعبة "إذا كان يستطيع القيام بذلك فإنني أستطيع القيام به أيضاً". يمكن أن يكون هذا هو الحجة العصابية التي تحتج بها عند الغش أو السرقة أو العبث أو الكذب أو التأخر أو أي شيء آخر لا تفضل أن تعترف به، لأنه لا يتطابق مع منظومة القيم الخاصة بك. فمثلاً تقوم على الطريق السريع بقطع الطريق على سائق آخر لأنه فعل ذلك بك أو تُسرع لتصبح في مقدمة سيارة بطيئة جداً حتى تعوق سائقها لأنه تسبب في الإبطاء من سرعة سيارتك، أو تضيء ضوء السيارة الأمامي لأن قائدي السيارات المقابلة يفعلون ذلك, وبوجه عام تقوم بتعريض حياتك للخطر لأن إحساسك

بالعدالة قد تم التعدي عليه. هذه هي طريقة "كما ضربني ضربته" التي يستخدمها الأطفال على نطاق واسع بعد أن رأوا آباءهم يسلكون مثل هذا السلوك أمامهم آلاف المرات. إن هذا السلوك هو سبب الحروب إذا اتسع مفهومه إلى حد سخيف.

- تنفق نفس المبلغ من المال على هدية تشتريها مقابل هدية أعطاك إياها شخص آخر. وتقوم برد كل جميل بمثله وبنفس قيمته. وكأنك تتمسك بصحيفة "المثلية" بدلاً من أن تقوم بما ترغب فيه أنت في مثل هذه الأمور. فرغم كل شيء "لابد من العدالة"

هيا بنا نقوم بهذه الرحلة القصيرة نجوب فيها سبيل العدالة حيث تجد في نفسك كما تجد في الآخرين نوعاً من التردد والاهتزاز حتى وإن كان ذلك بقدر بسيط؛ والسبب هو العبارة التي لا جدوى منها والتي تحملها في رأسك "لابد أن تتحقق العدالة في كل شيء".

■ بعض المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء تشبثك "بمطالب العدالة"

إن المكاسب التي تجنيها من وراء هذا النوع من السلوك هي في مجملها تنطوي على إحباط الذات؛ إذ أنها تصرف الأنظار عن الواقع، وتركز الانتباه على عالم خيالي من نوع ما، ذلك العالم الذي لن يكون له وجود أبداً. وإليك بعض الدوافع الأكثر شيوعاً، والتي

تُغريك للتمسك بهذا النمط من التفكير، وهذا السلوك الذي تبحث فيه عن العدالة.

- تشعر باعتزازك بنفسك لأنك جدير بالاحترام. إن سلوك "البحث عن العدالة" هو طريقة تشعر من خلالها بأنك أسمى وأفضل من الآخرين. وطالما أنك تصر على تحقق هذه العدالة الأسطورية في كل شيء، وطالما أنك حريص على أن تحافظ على التوازن في كل شيء تدونه في صحيفة "المثلية" فسوف تظل متمسكاً بشعورك بأنك أفضل وأسمى من الآخرين، مستنفداً بذلك لحظات حاضرك بهذا التأنق والترفع بدلاً من أن تعيش بطريقة أكثر فعالية.
- يمكنك أن تتخلى عن مسئوليتك تجاه نفسك وتبرر حالة الجمود التي أنت عليها من خلال إلقاء المسئولية على الناس والأحداث الأخرى التي لا عدل فيها. إنك حين تلقي بالمسئولية على الآخرين، تبرر عجزك عن أن تحقق لنفسك ما تريد أو أن تشعر بما تختار أن تشعر به، وبهذه الطريقة يمكنك أن تتجنب المجازفة وأن تتهرب من بذل الجهد اللازم لإحداث التغيير. وطالما ظل الظلم هو السبب وراء ما تشعر به من مشكلات فلن تتغير أبداً حتى يزول هذا الظلم، ولن يزول أبداً.
- إن تعبيرك عن إحساسك بالظلم يمكن أن يجذب إليك الأنظار، وتحوز من خلاله على إشفاق الآخرين عليك وعلى إشفاقك على ذاتك. لقد ظلمك هذا العالم ولابد أن تأسى أنت ولابد أن يأسى معك كل من حولك على حالك. هذه

طريقة جيدة يمكن من خلالها أن تتجنب التغيير كذلك. إذاً فلفت الأنظار إليك وشفقة الآخرين عليك وإشفاقك على ذاتك هي المكاسب التي تجنيها من وراء إحساسك بالظلم، وأنت تستخدم هذه المكاسب لتركن إليها بدلاً من أن تتولى مسئوليتك تجاه نفسك، وبدلاً من أن تتخلص من سلوك مقارنة ذاتك بالآخرين.

- يمكنك أن تبرر كل ما تسلكه من سلوكيات لا أخلاقية وغير شرعية وغير ملائمة، وذلك بتحميل شخص آخر مسئولية ما قمت به أنت. "إذا كان يستطيع أن يفعل ذلك فأنا أستطيع أيضاً". هذه طريقة رائعة يمكن أن تبرر بها أي سلوك تقوم به.
- طلبك للعدالة يمكن أن يزودك بحجة حسية تبرر بها سلبيتك. "إذا لم يقوموا بشيء فلن أقوم أنا الآخر بأي شيء". حيلة بارعة يمكنك من خلالها أن تبرر بها كسلك أو تعبك الشديد أو خوفك البالغ.
- إن طلبك للعدالة يوفر لك الموضوع الذي يمكن أن تتحدث فيه في أي محادثة، ويساعدك على تجنب الحديث عن نفسك لهؤلاء المحيطين بك. عليك أن تشتكي من كل أنواع الظلم في العالم. لن تغير شكواك من الأمر شيئاً ولكن على الأقل تتمكن من قتل تلك اللحظات، ومن تجنب التعامل مع الآخرين بأمانة وصدق.
- طالما أن لديك مفهوم العدالة فإنه يكون بإمكانك دوماً أن تتخذ القرار العادل.

- يمكنك أن تتلاعب بالآخرين خصوصاً أطفالك؛ وذلك بأن تذكرهم بأنهم غير عادلين معك إن هم لم يكونوا نسخة طبق الأصل منك، وإن هم لم يقوموا بتدوين كل جوانب العلاقة بينك وبينهم في سجل "المثلية" كالذي تحتفظ به أنت أيضاً. إن هذه طريقة سهلة وبسيطة يمكن أن تفرض بها أسلوبك وتحقق بها مآربك.
- يمكنك تبرير سلوكك الانتقامي من خلال تعللك بأن كل شيء لابد أن يكون عادلاً. هذه حجة تنجو بها وذلك من خلال كل أنواع الأفعال السيئة التي تتلاعب من خلالها بالآخرين. إنك تقوم بتبرير انتقامك من خلال تعللك بأن كل شيء لابد أن يكون عادلاً ومتكافئاً. فكما تجد أنه لزاماً عليك أن ترد الجميل بمثله، تجد أنه لزاماً عليك أن ترد الإساءة بمثلها.

تلك هي المنظومة السيكولوجية التي تدفعك للتشبث بطلبك للعدالة. ولكن التخلص من هذه المنظومة التي تشجعك على ذلك ليس أمراً مستحيلاً. فيما يلي بعض الطرق الاستراتيجية للتخلص من هذا النوع من التفكير ومحو موطن الضعف هذا.

■ بعض الاستراتيجيات للتخلص من الإصرار الذي لا جدوى منه على تحقق العدالة

- قم بإعداد قائمة لكل شيء في عالمك تعتقد أنه غير عادل. يمكن أن تستخدم هذه القائمة كدليل تسترشد به لاتخاذ

إجـراءات فعالـة مـن جانبـك. يمكـن أن تسـأل نفسـك هـذا السؤال المهم "هل الظلم سيُكشف عني إن أنا شعرت بـالقلق والانزعاج؟". من الواضح أن الجواب سـيكون بـ "لا". ومـن خلال مهاجمتك لهذا النوع من التفكير المعتل الـذي يسـبب لك القلق والانزعاج فسـوف تكـون في طريقـك للخـلاص مـن شرك "العدالة".

- عندما تجد نفسك تقول "هل أفعل بك ما فعلت بي؟" أو أي جمل أخرى من هذا القبيل، يمكنك أن تغيرها لتكون بهـذه الصيغة؛ "بالرغم من أنني أجد صعوبة في قبـول مـا فعلـت الآن، إلا أنـني أعتقـد أن ذلـك راجـع للاخـتلاف بـيني وبينك". هذا سوف يفتح ولـن يغلـق قنـوات الاتصـال بينـك وبين الطرف الآخر.
- ابدأ في النظر إلى حياتك العاطفية علـى اعتبـار أنهـا مسـتقلة تماماً عما يقوم به أي إنسان آخر. إن هذا سوف يحررك من قيـود الإحسـاس بـالظلم وجـرح المشـاعر حينمـا يتصـرف الآخرون معك بطريقة تختلف عن الطريقة التي ترغب فيهـا أنت.
- حاول ألا تنظر إلى كـل قـرار تتخـذه علـى اعتبـار أنـه قـرار مصيري قد يغير مجرى حياتك، ولكن انظر إليه على اعتبار أنه قرار له أهمية نسبية. ينادي "كارلوس كاسـتينادا" علـى رجل المعرفة الذي:

يحيا من خلال أفعاله لا من خـلال الـتفكير في أفعالـه، ولا من خلال التفكير فيما سـوف يفكـر فيـه عنـدما ينتهـي مـن

فعله هذا ... إنه يعرف أن حياته سوف تنتهي تماماً في وقت قريب جداً، إنه يعرف لأنه يرى أنه ليس هناك من شيء أهم من شيء آخر... وهكذا فإن رجل المعرفة هذا يتصبب عرقاً وينفخ غيظاً ... وإذا نظر إليه إنسان فإنه يراه كأي إنسان عادي لا يختلف عن بقية الرجال سوى في أنه مسيطر كل السيطرة على الحياة. ليس هناك من شيء أهم من شيء آخر، فرجل المعرفة يختار أي أمر ويقوم بفعله إذا أهمه ذلك الأمر. إن هذه الحماقة التي يسيطر عليها تجعله يقول بأن ما يفعله مهم بالنسبة له. وهكذا فإنه عندما يقوم بما أراد القيام به من أفعال فإنه ينسحب في صمت ولا يهمه ما إذا كان ما قام به أمراً سيئاً أم حسناً. إن هذا لا يشغل أي حيز من تفكيره.

- يمكن أن تستعيض عن عبارة "هذا ليس عدلاً" بعبارة "إنني أفضل ...". وهكذا بدلاً من أن تصر على أن العالم يجب أن يتبدل، تبدأ في قبول الواقع؛ ولكن ليس بالضرورة أن تستحسن هذا الواقع.
- تخلص من عادة الرجوع كثيراً إلى أسلوب وضع نفسك في مقارنة مع الآخرين. ينبغي أن يكون لديك أهداف خاصة بك ومستقلة عما يقوم به "توم" أو "ديك" أو "هاري". أعلن بأنك لن تكون إلا ما أردت لنفسك دون الانشغال بما لدى الآخرين وما ليس لديهم.
- يمكنك أن تصحح لنفسك علناً حينما تستخدم عبارة كهذه، "دائماً ما أتصل بك لأبلغك بأنني سوف أتأخر، فلماذا لم

تتصل بي لتبلغني بأنك سوف تتأخر". فتقول بدلاً من ذلك "أشعر بأنه كان من الأفضل أن تتصل بي". بهذا تتخلص من هذه الفكرة المعتلة التي مفادها أن الآخر كان يجب عليه أن يتصل بك؛ حتى يصبح نسخة منك.

- بدلاً من أن ترد الجميل لشخص ما بأن تعطيه هدية في مقابل غداء أو حفل تم دعوتك إليه، عليك أن تنتظر حتى تأتيك الرغبة في إسداء هدية إليه وابعث له الهدية ومعها مكتوب تقول فيه "أرسلت هذه الهدية إليك فقط لأنك إنسان عظيم". ليس هناك حاجة لأن ترهق نفسك بإسداء الهدايا إلى من أهدى إليك أشياء. فقط عليك أن تقوم بفعل شيء طيب لأنك تريده، وليس لأنك مجبر عليه في مناسبة معينة.
- أنفق قدر المال الذي تريده أنت على أي هدية، ولا تقيد نفسك بما تم إنفاقه في الهدية التي أُسديت إليك من قبل. تخلص من توجيه دعوات بناءً على أن ذلك أمر واجب أو أن ذلك من دواعي العدالة. قرر مَن سوف تقابل، واجعل ذلك نابعاً من رغبتك الداخلية، ولا تجعله رد فعل للمؤثرات الخارجية.
- يمكنك أن تبني معايير للسلوك في أسرتك على أساس أن ما تعتقده يناسبك أنت. واترك الحرية لكل فرد من أسرتك في أن يضع معايير السلوك الخاصة به. ثم انظر هل من المستحيل تطبيق تلك المعايير دون أن يجور أحد على حقوق الآخر. إذا شعرت بأن الخروج من البيت ثلاث ليال في كل أسبوع هو أمر ترغب فيه ولكن لا تستطيع القيام به لأنه

لابد من وجود شخص يراقب الأطفال ويعتني بهم، فلا يجب أن تجعل فكرة "العدالة" تؤثر على اتخاذك للقرار. قد يكون بإمكانك أن تنظم أوقات البقاء مع الأطفال بطريقة معينة أو تصطحب الأطفال معك عند خروجك أو أي شيء آخر يمكن من خلاله أن تصل إلى حل يرضي جميع الأطراف. أما أن تتمسك بطريقة "هذا ليس عدلاً" فإن هذا سوف يؤدي إلى استياء الجميع؛ وتكون النتيجة أن تبقى بالمنزل. كن فاعلاً ولا تكن كثير الشكوى بسبب ما تتعرض له من مظالم؛ فلكل مظلمة تعاني منها حل؛ غير أن هذا الحل لا يتطلب منك أن تكون جامداً بأي حال من الأحوال.

- تذكر أن الانتقام ليس إلا طريقة أخرى يسيطر بها الآخرون عليك. قم بما تقرره لنفسك لا بما يقررونه لك.

ما سبق هو مجرد قليل من المقترحات المبدئية التي سوف تساعدك على أن تكون أكثر سعادة من خلال الكف عن مقارنة نفسك بالآخرين وعن اعتبار حالهم وموقفهم منك بمثابة معيار تبني على أساسه سعادتك. لا تشغل بالك بالظلم، ولكن عليك أن تهتم بكيفية التعامل معه والتخلص منه.

٩

▪ ضع حداً للتسويف؛ الآن

إن تأجيل المهام لا يكلفك نقطة عرق واحدة.

هل أنت مماطل؟ إذا كنت كأغلب الناس فإن إجابتك على هذا السؤال ستكون بـ "نعم". لكن من الأرجح أنك ترغب ألا تحيا هذه الحياة بكل هذا القلق والاضطراب الذي يصاحب تسويفك للأشياء، وأن تجعل هذا طريقة لحياتك. قد تجد نفسك تقوم بتأجيل أعمال كثيرة تريد أداءها، ولسبب ما تظل جامداً عن التحرك. وعملية المماطلة هذه هي بمثابة جانب شاق ومؤثر من جوانب الحياة. إذا كانت حالتك سيئة فلن يمر عليك يوم تقريباً إلا وتقول فيه لنفسك "أعرف أنه ينبغي علي القيام بهذا، ولكنني سأقوم به في وقت لاحق". من الصعب أن تلقي باللوم على القوى

الخارجية، وأن تجعلها سبباً في مماطلتك؛ تلك المماطلة التي هي موطن من مواطن الضعف. أنت المسئول مسئولية تامة عن مماطلتك وعما يترتب عليها من اضطراب أو قلق.

إن المماطلة هي أكثر مواطن الضعف شيوعاً. فالقلة القليلة من الناس هم من يمكنهم أن يقولوا بأمانة إنهم ليسوا مماطلين، على الرغم من أن ذلك له ضرره على المدى البعيد. وكما هي الحال في جميع مواطن الضعف؛ فالتسويف كسلوك ليس معيباً في حد ذاته. فأنت ببساطة تقوم بأشياء وتترك أشياء، وتلك الأشياء التي تتركها هي أشياء مهملة وليست مؤجلة. إن سلوك التسويف يتحول إلى سلوك عُصابي فقط إذا صاحبه تأثر عاطفي وحالة من الجمود. فإذا كنت تشعر بأنك تقوم بتأجيل أشياء وتحب ذلك، دون الشعور بالذنب أو القلق أو الانزعاج، فعليك أن تتمسك بهذا السلوك بشتى السبل ويمكنك أن تتجاوز هذا الفصل. ومع ذلك، فإن المماطلة بالنسبة لأغلب الناس هي حقيقةً بمثابة هروب من أن يحيوا لحظات حاضرهم بشكل طيب كامل بقدر المستطاع.

■ الأمل والرجاء والتمني

هناك ثلاث عبارات عصابية تشكل المنظومة التي تشجعك على التمسك بسلوك "المماطلة".

"آمل أن تسير الأمور وفق ما هو مخطط لها"
"أتمنى أن تكون الأشياء على نحو أفضل"
"أرجو أن يتم الأمر على خير"

إليك العائد الذي يعود عليك من وراء التسويف. طالما أنك تقول "أرجو ..." أو "آمل ..." أو "أتمنى ..."، يمكنك أن تستخدم هذه العبارات كمبرر أو حجة تحتج بها عند إحجامك عن القيام بشيء. كل الأمنيات والآمال هي مضيعة للوقت؛ وهي حماقة كحماقة من يعيشون على أرض الأوهام. فهذه الأمنيات والآمال لا تحقق لك أي نفع ولا يتم من خلالها أي أمر. إنها مجرد عبارات تنسجم مع رغبتك في تجنب التشمير عن ساعديك واتخاذ الخطوات العملية التي أدركت بأن لها أهمية كبيرة لتتمكن من القيام بأنشطتك الحياتية.

بإمكانك أن تقوم بأي شيء قد عزمت القيام به. إن لديك من القوة والمقدرة والطاقة ما يمكنك من إنجاز أي عمل. أما أن تقوم بإرجاء الأشياء إلى لحظة معينة في المستقبل فإنك بذلك تستسلم للسلوك الهروبي وسلوك التشكك في الذات والأخطر من ذلك كله سلوك خداع الذات. فالمماطلة هي وسيلة يمكنك من خلالها أن تنأى بنفسك عن أن تكون قوياً وفعالاً في مواجهة حاضرك متعللاً بأن الأشياء سوف تتحسن في المستقبل.

■ القصور الذاتي كطريقة حياة

إليك هذه الجملة التي تبقيك على حالتك من الجمود في لحظات حاضرك "سوف أنتظر وسوف يتحسن الأمر". ويصبح ذلك عند البعض طريقة للحياة؛ فدائماً ما يقومون بالتسويف ليوم لن يأتي أبداً.

أحد عملائي وهو "مارك" جاءني منذ وقت قريب يشكو من حياته الزوجية التعيسة. كان "مارك" في الخمسين من عمره، وقد مر على زواجه ثلاثون عاماً تقريباً. وعندما بدأنا نتحدث عن حياته الزوجية، بدا واضحاً أنه يعاني من مشكلته هذه منذ أمد طويل. "لم أشعر بسعادة قط"، لقد قال ذلك عند نقطة معينة من حديثه. ولقد سألت "مارك" لماذا هو متمسك بهذه العلاقة رغم كل هذه السنوات التي قضاها في بؤس وشقاء. فكان يرد قائلاً "ظل الأمل يساورني أن الأمور سوف تتحسن". ثلاثون عاماً تقريباً من الأمل والرجاء و"مارك" وزوجته على نفس حالهما من البؤس والتعاسة.

وحينما تحدثنا أكثر عن حياة "مارك" وزواجه اعترف لي بأنه يعاني من العجز الجنسي منذ عقد من الزمان على الأقل وسألته هل سبق له أن بحث عن حل لمشكلته وكان جوابه "لا" كل ما فعله أن ظل يتجنب ممارسة الجنس أكثر وأكثر وظل آملاً أن تحل المشكلة نفسها وقد كرر "مارك" هذه العبارة خلال حديثه كثيراً "كنت على يقين بأن الأشياء قد تتحسن".

إن "مارك" وحياته الزوجية كانت بمثابة حالة كلاسيكية من حالات القصور الذاتي. إنه يهرب من مشكلاته ويبرر هروبه هذا بقوله "إذا انتظرت ولم أفعل أي شيء فإن المشكلة قد تحل نفسها". لكن "مارك" أدرك أن الأشياء لا تحل نفسها بنفسها، بل تبقى على حالها دون أدنى تحسن، وعلى أفضل الاحتمالات فإن الأشياء قد تتغير لكنها لا تتحسن. إن الأشياء (الظروف والأحداث والناس) لن تتحسن دون تدخل. فإن أصاب حياتك شيء من التحسن فإن ذلك يكون مرجعه إلى خطوة بنّاءة قمت بها لتحسين حياتك.

دعنا نلقِ نظرة أعمق على سلوك المماطلة وعلى كيفية التخلص منه بحلول بسيطة وميسورة. المماطلة هي موطن من مواطن الضعف التي يسهل التخلص منها دون كثير من "العناء العقلي" الشاق لأنك أنت المسئول وحدك عن إيجاد مثل هذا الخلل في نفسك دون أي نوع من الدعم الثقافي والذي يعتبر أساساً لكثير من مواطن الضعف الأخرى.

■ طبيعة المماطلة

لقد أطلق "دونالد ماركيز" على المماطلة "فن الحياة في ظل الماضي"، وأحب أن أضيف لذلك "وتجنب الحاضر". فأنت تعرف أن هناك أشياء معينة تريد أن تقوم بها لا لأن الآخرين أمروك بها ولكن لأنها من صميم اختيارك. ومع ذلك، فإن الكثير منها لا يتحقق أبداً رغم أنك تخبر نفسك بأنها سوف تتحقق عن قريب. إنك حين تعتزم القيام بشيء في المستقبل، مع أنك قادر على القيام به الآن، فإن ذلك يمكن أن يكون بديلاً مقبولاً عن القيام بهذا الشيء، ويمكن أن تضلل نفسك بأنك تُعرض عن القيامٍ بشيء قد شرعت القيام به خوفاً من الشبهة أو الوقوع في الخطأ. إذاً فالمماطلة طريقة سهلة يمكن أن نتبين طبيعتها كما يلي "أعرف أنه يجب علي أن أقوم بهذا ولكنني في الحقيقة أخشى ألا أقوم به على نحو طيب أو قد أشعر بعدم الرضا عند القيام به. لذلك سوف أخبر نفسي بأنني لن أقوم به. سيصبح من السهل أن أتقبل ذاتي بهذه الطريقة". هذه طريقة ملائمة يمكنك من خلالها أن تقنع نفسك بما أنت عليه من جمود حينما

يكون من الواجب عليك القيام بشيء تكرهه أو شيء يصعب عليك أداؤه.

إذا كنت من هؤلاء الذين يحيون بطريقة معينة، ويقولون سوف نعيش بطريقة أخرى في المستقبل، فإنني أقول لك بأن هذه التصريحات جوفاء. فأنت حينئذ تكون ممن يسوفون ولا يقومون بأي شيء أبداً.

بلا شك فإن هناك درجات من المماطلة. من الممكن أن تقوم بإرجاء أشياء معينة لوقت معين ثم تقوم بإنجاز هذا العمل قبل أن ينتهي الوقت المحدد بقليل (في آخر لحظة). وهنا أيضاً صورة أخرى من صور خداع الذات. إنك حين تسوف القيام بشيء بحيث تقوم بأدائه في قدر ضئيل جداً من الوقت، فقد تبرر النتائج السيئة أو الأداء الذي لا يرقى إلى الأداء الأمثل، وتقول لنفسك "فقط لم يكن لدي وقت كافٍ". لكنني أقول لك إن لديك الوقت الكافي فأنت تعرف أن الناس الذين لديهم مسئوليات كثيرة، يقومون رغم ذلك بإنجاز أعمالهم. لكنك حين تقضي وقتك وأنت تشكو من الكم الهائل من الأعمال التي يجب عليك القيام بها (تماطل) فإنك تضيع بذلك لحظات حاضرك فلا تجد وقتاً للقيام بما تريد.

كان لي زميل يحترف المماطلة. وكان شغله الشاغل أن يحصي هذا الكم الرهيب من الأعمال وأن يتحدث عن هذا القدر الهائل من الأشياء التي يجب عليه القيام بها. وعندما كان يتحدث، كان الآخرون يسأمون من مجرد تصور الطريقة التي يعيش بها. لكن حينما قمت بالتدقيق في حالة زميلي اكتشفت أنه كان لا يقوم إلا

بالقليل جداً من الأعمال. لقد كان لديه كم ضخم وعدد لا حد له من الأعمال التي كان يفكر فيها، ومع ذلك لم ينجز منها أي شيء. إنني أعتقد أنه كان قبل أن ينام يُوهم نفسه في كل ليلة ويُمنيها بأنه سوف يتمكن في اليوم التالي من إنجاز ما لديه من أعمال. كيف يهدأ له جفن إن لم يخدع نفسه ويمنيها؟ من المحتمل أنه قد أدرك أنه لن يستطيع القيام بإنجاز ما لديه من أعمال، ولكن طالما أنه يؤكد لنفسه أنه سوف يقوم بذلك فإن هذا يحقق له نوعاً من الطمأنينة في لحظات حاضره

ليس بالضرورة أن ينُم كلامك عن شخصيتك. إن السلوك يمكن أن يستخدم كمعيار للشخصية، وهو أفضل من الكلام في قياس جوانبها وتقييمها. فما تفعله في لحظات حاضرك هو المعيار الوحيد الذي يمكن عن طريقه تقييم شخصيتك. كتب "إميرسون" يقول:

> لا تقل شيئاً. فتصرفاتك تدل عليك وتصيح معبرة عن شخصيتك كالرعد الذي يصم أذني فلا أسمع ما يصدر عنك من أقوال تتناقض مع سلوكياتك.

ضع هذه الكلمات في الحسبان في المرة القادمة التي تقول فيها لنفسك "سوف يتم الأمر" وأنت تعلم في قرارة نفسك أنه لن يتم. إن كلمات "إميرسون" هي ترياق المماطلة.

■ النقاد والفاعلون

إن المماطلة كطريقة للحياة هي وسيلة من الوسائل التي يمكنك أن تستغلها في تجنب القيام بشيء أو الهروب منه. فالإنسان الخامل

غالباً ما يكون ناقداً؛ بمعنى أنه يجلس في المؤخرة ويراقب الفاعلين الذين لا يسوفون ثم يتفلسف منتقداً الطريقة التي ينجز بها الفاعلون أعمالهم. من السهل أن تكون ناقداً، أما أن تكون إنساناً فاعلاً فهذا يتطلب منك جهداً ومجازفة وتغيراً. إن ثقافتنا زاخرة بالنقاد. إننا حتى نقوم بدفع المال لنستمع لآرائهم.

حين تقوم بملاحظة نفسك وبملاحظة من حولك قم بتدوين ملاحظاتك عن الجانب الكبير من الحديث الاجتماعي الذي يُخصص للنقد. لماذا؟ لأن الحديث عن طريقة أداء شخص معين في عمل ما أيسر بكثير من أن تكون فاعلاً. قم بتدوين ملاحظاتك عن أبطال واقعيين؛ أولئك الذين احتفظوا بمستوى عال من التميز لوقت طويل كـ "هنري أرونز"، "جوني كارسونس"، "بوبي فيشرز"، "كاثرين هيبرنز"، "جوي لويز" ومن شابههم. إنهم فاعلون على أعلى مستوى. إنهم أبطال بمعنى الكلمة. هل هؤلاء الأبطال يجلسون ليتفننوا في انتقاد الآخرين. إن الفاعلين بحق في هذا العالم ليس لديهم وقت لانتقاد الآخرين. إنهم مشغولون بإنجاز ما لديهم من أعمال. إنهم يعملون. إنهم يقومون بمساعدة الآخرين الذين هم أقل موهبة ونبوغاً منهم بدلاً من أن يتوجهوا بالنقد إليهم.

يمكن أن يكون النقد البناء نافعاً ومفيداً. لكنك إذا اخترت لنفسك أن تقوم بدور المراقب لا الفاعل فإنك لن تنمو ولن تتحسن. وعلاوة على ذلك فقد تستغل نقدك هذا لكي تُحرر نفسك من مسئوليتك عما أنت عليه من جمود؛ وذلك بأن تُسقط ما فيك من مثالب على هؤلاء الذين يتحركون ويكدون. يمكنك أن تتعلم الطريقة التي يمكنك من خلالها تجاهل هؤلاء الذين يتتبعون أخطاء الآخرين

وينتقدونهم بسبب ما لديهم من إحباطات. وأول استراتيجية يمكنك الاستعانة بها للتخلص من ذلك أن تتعرف وتكتشف هذه السلوكيات في نفسك وأن تصمم على التخلص منها تماماً كي تتمكن من أن تكون فاعلاً بدلاً من أن تكون ناقداً مماطلاً.

■ الملل كنتيجة للمماطلة

ليست الحياة مملة أبداً، لكن بعض الناس يختارون الشعور بالملل؛ والذي يحدث نتيجة للعجز عن استغلال لحظات الحاضر بطريقة تحقق لك نوعاً من الإشباع الذاتي. إن الشعور بالملل هو اختيار يمكنك أن تختاره لنفسك؛ وهو نوع آخر من السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات والتي بإمكانك أن تستأصلها من حياتك. حين تسوف أو تماطل تستنفد لحظات حاضرك في لا شيء كبديل عن قيامك بأي شيء. وعدم قيامك بأي شيء هو الذي يسبب لك الملل ثم تنزع إلى الإلقاء باللوم على البيئة المحيطة بك وتجعلها المسئولة عما تشعر به من ملل. "هذه المدينة مملة وكئيبة بحق" أو "يا له من متحدث ممل". تلك المدينة وذاك المتحدث ليسا مملين، ولكنك أنت الذي اخترت لنفسك الشعور بالملل. يمكنك أن تتخلص منه بأن تقوم بشيء آخر مستخدماً عقلك أو طاقتك في تلك اللحظة.

لقد قال "صامويل بتلر": "الإنسان الذي يدع نفسه تشعر بالملل هو إنسان أحقر من الملل ذاته". عن طريق قيامك بما تختار الآن يمكنك أن تؤكد لنفسك أنك لن تختار لها بعد الآن الشعور بالملل. ودائماً الاختيار مفتوح أمامك.

■ بعض نماذج سلوكيات المماطلة

إليك بعض صور المماطلة والتي هي بمثابة اختيار أسهل بكثير من أن تصبح فاعلاً.

- تظل في وظيفة، وتجد نفسك متمسكاً بها وتعجز عن أن تنمو وتتحسن.
- تتشبث بعلاقة تزداد سوءاً؛ كأن تُبقي على حياتك الزوجية (أو على عزوبيتك) ولا تفعل شيئاً سوى أن تجلس وتتمنى أن يعتري هذا الشيء تغير أو تحسن في المستقبل.
- تُعرِض عن مواجهة ما يعتري علاقاتك من مشكلات وصعوبات مثل الخجل والرهاب. وببساطة تنتظر تحسن هذه العلاقات بدلاً من أن تحاول أن تقوم بأي شيء بناء من أجل التغلب على تلك الصعوبات.
- لا تسعى لمعالجة نفسك من الإدمان بكل أنواعه بما في ذلك إدمان الكحول أو المخدرات أو التدخين، وتقول "سوف أقلع عن ذلك عندما أكون مستعداً ومهيئاً لذلك"، رغم أنك تدرك في قرارة نفسك أنك تسوف، لأنك تشك في قدرتك على ذلك.
- تقوم بتأجيل أعمال شاقة أو وضيعة كأعمال التنظيف والإصلاح والحياكة وأعمال الحديقة والدهان وما شابه؛ رغم فهمك لأهمية إنجاز هذه الأعمال. ولكن لو انتظرت طويلاً بما فيه الكفاية فلربما قامت هذه الأشياء بأداء نفسها.
- تتجنب مواجهة أو مقابلة الآخرين كمسئول أو صديق أو حبيب أو بائع أو عامل. فعن طريق الانتظار يمكن أن تشعر

في النهاية بأنك لست في حاجة للقيام بهذا الأمر رغم أن مواجهتك هذه قد تحسن من علاقتك بالآخرين أو من مستوى الخدمة التي تُقدم لك.

- تخشى من تغيير مسكنك أو موقعك الجغرافي وتظل في نفس المكان طيلة حياتك.
- ترجئ قضاءك يوماً أو ساعة مع أطفالك، رغم أن ذلك قد يمتعك كثيراً لأن لديك كماً هائلاً من الأعمال أو لأنك مستغرق ومنهمك في أمور خطيرة. وكذلك تُحجم عن الذهاب لتناول العشاء في ليلة معينة أو الذهاب إلى المسرح أو إلى النادي لمتابعة حدث رياضي مع أحبائك، وتستخدم عبارة "أنا مشغول" كي تؤجل ذلك إلى الأبد.
- تقرر أن تبدأ في اتباع نظامك الغذائي غداً أوفي الأسبوع القادم. فمن السهل بالنسبة لك أن تؤجل من أن تكون حاسماً. تقول لنفسك "سوف أبدأ في ذلك غداً"؛ ذلك الغد الذي لن يأتي أبداً.
- تستخدم النوم أو الإرهاق كمبرر للتأجيل. ألم يسبق لك أن لاحظت ذلك الشعور بالتعب الذي ينتابك حينما تكون على وشك القيام بشيء متعب أو شاق؟ فقليل من التعب يمكن أن يكون وسيلة رائعة للمماطلة والتسويف.
- أن تمرض حينما تواجه مهمة صعبة أو عملاً شاقاً. فكيف يمكنك أن تقوم بها الآن حينما تشعر بهذا التعب والألم. وبذلك يصبح المرض؛ وكما هو الحال في التعب، وسيلة ممتازة للمماطلة.

- حيلة "ليس عندي وقت للقيام بذلك" والتي من خلالها تبرر عدم قيامك بشيء بسبب جدول أعمالك المشحون والذي في الحقيقة به متسع لتقوم بتلك الأشياء التي تريدها.
- تتطلع بشكل مستمر لإجازة أو للقيام برحلة تحلم بها، وتؤجل ذلك إلى العام المقبل.
- تجعل من نفسك ناقداً وتستخدم انتقادك للآخرين وسيلة لموارة إحجامك عن القيام بشيء.
- ترفض القيام بأي فحوصات طبية حينما تشك في وجود خلل عضوي ما لديك. فمن خلال تأجيلك لهذا لا تكن في حاجة للتعامل مع حقيقة أن هناك احتمالاً لإصابتك بمرض معين.
- تخشى الاقتراب من شخص ما تحبه، ورغم أن ذلك ما ترغب فيه، لكنك تؤثر الانتظار وعدم الإقدام على ذلك آملاً أن تتغير الأشياء من نفسها.
- تشعر بالملل في أي وقت من حياتك. تلك مجرد وسيلة لتأجيل القيام بشيء ما واستخدام الحدث الممل كمبرر لعدم قيامك بشيء أكثر إثارة لك.
- تخطط ولا تنفذ أي برنامج أعددته للقيام بتمارين معينة؛ "سوف أبدأ في ذلك من الأسبوع القادم".
- تعيش حياتك كلها من أجل أطفالك ودائماً تؤجل سعادتك وتقول "كيف يمكن أن نتحمل نفقات قضاء إجازة ولدينا هذه المتطلبات المالية الخاصة بتعليم وتربية الأطفال؟"

■ أسباب الاستمرار في التسويف

يتكون أساس التسويف من جزء واحد من الخداع، وجزأين من الهروب. إليك أهم المكاسب التي تجنيها من وراء التمسك بالتسويف.

- من الواضح جداً أن تأجيلك القيام بشيء يعطيك الفرصة للهروب من الأنشطة والأعمال الكريهة. قد تكون هناك أشياء تخشى القيام بها أو أشياء تتردد في القيام بها. تذكر أنه ليس هناك ما هو أسود بشكل مطلق أو ما هو أبيض بشكل مطلق.
- يمكنك أن تشعر بالراحة من خلال منظومة سلوكيات خداع الذات. فالكذب على نفسك يجنبك الاعتراف بأنك لست "فاعلاً" في لحظة معينة من لحظات حاضرك.
- يمكنك أن تبقى على نفس حالك إلى الأبد طالما أنك تصر على التأجيل. وهكذا يمكن أن تتخلص من الحاجة إلى التغيير ومن كل المجازفات المصاحبة لها.
- من خلال شعورك بالملل يمكنك أن تلقي باللوم على شخص ما أو شيء ما وتجعله المسئول عن تعاستك، وهكذا فإنك تزيح المسئولية بعيداً عنك وتلقي بها على النشاط أو العمل الممل.
- من خلال كونك ناقداً يمكنك أن تشعر بأهميتك وذلك على حساب الآخرين. وهذه طريقة تجعل من خلالها أداء

الآخرين أساساً لتسمو بنفسك وتغتر بها، وهذا مزيد من خداع الذات.

- من خلال انتظارك تحسن الأشياء من تلقاء ذاتها فإنك تحمل العالم مسئولية تعاستك؛ لا يبدو أن الأشياء سوف تتحسن من أجلك. إن المماطلة في نظرك هي طريقة عظيمة يمكن من خلالها أن تتجنب القيام بشيء.
- يمكنك أن تتجنب الفشل من خلال تجنبك لكل الأنشطة والأعمال التي بها نوع من المجازفة. وبهذه الطريقة لن تكون مضطراً في أي وقت من الأوقات لأن تواجه مشكلة عدم ثقتك بذاتك.
- تتمنى أن لو كانت قد حدثت أشياء معينة، وهذا يعطيك فرصة العودة إلى حياة الطفولة المطمئنة والآمنة.
- يمكنك أن تحظى بتعاطف الآخرين معك وإشفاقك على ذاتك بسبب هذه الحالة من القلق التي تعيشها، والتي نشأت عن عدم قيامك بما كنت تود القيام به.
- يمكنك أن تبرر أداءك السيئ أو الذي هو أدنى من المقبول لشيء ما إذا قمت بتأجيله لوقت طويل بما فيه الكفاية ثم تقوم به في آخر لحظة، وتعلل حينئذ قائلاً: "كل ما في الأمر أنه لم يكن لدي وقت كاف".
- من خلال تأجيلك القيام بشيء قد تصبح قادراً على أن تجعل شخصاً آخر يقوم بهذا الشيء من أجلك. وهكذا تصبح المماطلة وسيلة للتلاعب بالآخرين.

- إن تأجيلك لشيء يمكّنك من أن تخدع نفسك من خلال اعتقادك بأن هذه هي شخصيتك رغم أن شخصيتك الحقيقية تختلف عن ذلك تماماً.
- من خلال تجنبك لعمل معين يمكنك أن تتجنب النجاح فعندما لا تنجح سوف تتجنب الشعور بالرضا عن نفسك ومن ثم تتفادى كل المسئوليات التي تصاحب النجاح.

والآن وبعد أن تبينت الأسباب والدوافع التي تدفعك للمماطلة والتسويف، يمكنك أن تبدأ في اتخاذ الإجراءات اللازمة للتخلص من موطن الضعف هذا والذي هو مدمر للذات.

■ بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التخلص من سلوك التسويف والمماطلة

- قم باتخاذ قرار بأن تعيش خمس دقائق وراء خمس دقائق. وبدلاً من التفكير في أعمالك على المدى الطويل، فكر في حاضرك، وحاول أن تستغل فترة الخمس دقائق في أداء شيء تريد أداءه، مُعرضاً بذلك عن تأجيل أي شيء قد يجلب لك الرضا ويحقق لك إشباعاً.
- اجلس وابدأ في القيام بشيء كنت تقوم بتأجيله. ابدأ في كتابة خطاب أو مطالعة كتاب. سوف تكتشف أن جانباً كبيراً من تسويفك وتأجيلك لا داعي له؛ لأنه من المحتمل جداً أن تجد العمل —الذي أعرضت عنه من قبل ممتعاً إذا أنت أقلعت عن التسويف والمماطلة. بكل بساطة سوف

تساعدك هذه البداية على التخلص من القلق الذي ينتابك عند إقدامك على القيام بهذا العمل.

- اسأل نفسك "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي إن أنا فعلت ما أقوم بتأجيله الآن؟" من المؤكد أن الإجابة ستكون تافهة لدرجة أنها قد تدفعك لأن تتحرك. قم بتقييم خوفك وسوف تجد أنه ليس هناك من مبرر لتعلقك به.
- خصص لنفسك وقتاً محدداً (وليكن يوم الأربعاء، من الساعة العاشرة حتى الساعة العاشرة والربع مساءً)، واجعله قاصراً على أدائك لعمل معين كنت قد اعتدت على تأجيله. سوف تكتشف أن الجهد المبذول خلال خمس عشرة دقيقة غالباً ما يكون كافياً للتغلب على سلوك المماطلة.
- انظر لنفسك على أنك أكبر بكثير من أن ينتابك القلق والرهبة من الأشياء التي يتعين عليك القيام بها. لذا في المرة القادمة التي تشعر فيها بالضيق من القلق الذي ينتابك عند تأجيلك لشيء، تذكر أن الذين يحبون أنفسهم لا يؤذونها بهذه الطريقة.
- عليك أن تنظر نظرة واعية إلى حاضرك. عليك أن تدرك ما الذي تتجنبه في لحظاتك الحالية، وابدأ في التعامل مع الخوف من أن تعيش حياتك بفعالية. إن المماطلة تعني أنك تضيع حاضرك بقلق على حدث مستقبلي. فإذا أصبح هذا الحدث حاضراً (آن أوانه) فلابد أن يزول القلق بشكل نهائي.

- أقلع عن التدخين... الآن! ابدأ في نظامك الغذائي في هذه اللحظة. توقف عن تناول المسكرات... في هذه اللحظة. ضع هذا الكتاب وقم بتمرين الضغط كبداية لتمريناتك التي كنت تتجنبها من قبل. هذه هي الطريقة التي يمكنك أن تعالج مشكلاتك بها... عن طريق العمل من الآن! قم بما تريد! إن الشيء الوحيد الذي قد يعوقك هو "أنت"، وتلك الخيارات العصابية التي قد اخترتها لأنك لا تؤمن بقوتك التي لديك بالفعل. ياله من أمر بسيط... فقط قم به!
- ابدأ في استخدام عقلك بفعالية للقيام بما كان مملاً بالنسبة لك من قبل. في أي اجتماع، قم بتغيير رتابة الموضوع بطرح سؤال يتصل بما يتم مناقشته في الاجتماع أو أطلق العنان لعقلك ليهيم في أمور مثيرة ككتابة قصيدة أو حفظ ٢٥ رقماً باتجاه عكسي؛ وذلك فقط من أجل تدريب الذاكرة. خذ قراراً بألا تشعر بالملل بعد الآن.
- حينما يبدأ شخص ما في انتقادك، اسأله هذا السؤال "هل تعتقد أنني في حاجة إلى ناقد الآن؟" أو حينما تجد نفسك قد أصبحت ناقداً اسأل مَن برفقتك ما إذا كان في حاجة ليستمع إلى نقدك، وإن كان يريد ذلك بالفعل فاعرف منه السبب. كل هذا سوف يساعدك على أن تنتقل من صفوف النقاد إلى صفوف الفاعلين.
- تأمل حياتك جيداً. هل أنت تقوم بما كان يمكنك أن تقوم به إذا علمت أنه لم يتبق في عمرك سوى ستة أشهر. فإذا لم يكن الأمر كذلك فمن الأفضل أن تبدأ القيام به لأنه،

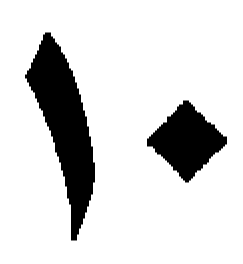
وبصورة نسبية، هذا كل ما لديك. فسواء وُهبت الخلود أو كان عمرك ثلاثين عاماً أو ستة أشهر فهذا الفارق الزمني لن ينفعك بشيء. فحياتك كلها هي مجرد ذرة، وتأجيلك لأي شيء لا معنى له ولا مغزى من ورائه.

- كن شجاعاً وقم بالعمل الذي عكفت على تجنبه. خطوة واحدة شُجاعة منك سوف تخلصك من كل هذا الخوف. كف عن إخبار نفسك بأنك لابد أن تتصرف وتؤدي العمل بطريقة جيدة. ذكر نفسك بأن قيامك بالأمر أهم بكثير من إجادتك له.
- خذ قراراً بألا تتعب قبل أن يحين وقت النوم. لا تدع لنفسك الفرصة في أن تستخدم التعب أو المرض كمهرب أو كذريعة لتأجيل قيامك بشيء ما. من المرجح أن تجد أنه حينما تزيل سبب مرضك أو تعبك -والذي هو تجنبك القيام بعمل معين- أن المشكلات الجسمانية قد اختفت بصورة تلقائية.
- تخلص من كلمات كهذه "آمل"، "أتمنى"، "أرجو"، من قائمة مفرداتك. فهذه الكلمات تعتبر بمثابة وسائل تستغلها في إرجائك لعمل معين. فإذا وجدت أن هذه الكلمات تتسلل إلى حديثك فاستبدلها بعبارات جديدة. يمكنك مثلاً استبدال عبارة "آمل أن تتيسر الأمور" بـ "سوف أقوم بتحقيق ذلك".
- وعبارة "أتمنى أن تصبح الأشياء أفضل مما هي عليه" إلى "سوف أقوم بالأشياء التالية حتى أتأكد من أنني أشعر بالتحسن".

- وعبارة "أرجو أن يصبح كل شيء على ما يُرام" إلى "سوف أجتهد حتى يكون كل شيء على ما يرام".
- احتفظ بيوميات تدون بها سلوكياتك التي تشكو أو تنقد الآخرين من خلالها. من خلال تدوينك لهذه الأفعال سوف تحقق شيئين. سوف تدرك إلى أي مدى تطغى سلوكياتك الناقدة على حياتك؛ ستتبين ذلك من خلال تكرار هذه السلوكيات وأشكالها والأحداث والناس الذين يتمحور نقدك حولهم. وسوف تكف نفسك كذلك عن انتقاد الآخرين لأن انتقادك هذا سوف تصبح الكتابة عنه في صحيفتك بمثابة شيء يؤلمك.
- إذا كنت تقوم بتأجيل شيء ما يتضمن الآخرين (كانتقالك من مكان إلى آخر أو وظيفة جديدة)، فبإمكانك أن تعقد مؤتمراً أو مقابلة مع هؤلاء الأشخاص لتعرف آراءهم. كن شجاعاً عند حديثك عن مخاوفك الشخصية وانظر ما إذا كنت تسوف لأسباب في عقلك أنت وحدك. من خلال طلبك المساعدة من صديق حميم لك كي تتخلص من المماطلة، سوف تجعل الجهد مشتركاً. سريعاً سوف تتخلص من قدر كبير من هذا القلق الذي يصاحب المماطلة وذلك من خلال إشراك الآخرين معك في الأمر.
- اكتب عقداً بينك وبين من تُحب ينص على أنكما سوف تقومان بكل الأعمال التي تريدانها والتي ربما كنتما تقومان بتأجيلها فيما مضى. اجعل كل طرف في العقد يحتفظ بنسخة منه، وقرر عقوبات لمن يخالف بنود العقد. سوف

تجد أن هذه الطريقة نافعة ومجدية لك على المستوى الشخصي، سواء كان ذلك في لعبة معينة أو في عشاء خارجي أو قضاء عطلة أو زيارة لمسرح؛ لأنك سوف تشارك في أنشطة ستجد أنها ممتعة بالنسبة لك.

إذا أردت أن يتغير العالم، فلا تشتكِ منه. افعل شيئاً. فبدلاً من أن تستنفد لحظات حاضرك بكل صور القلق المعوقة والتي تصاحب تأجيلك لشيء معين، عليك أن تتولى مسئوليتك نحو موطن الضعف البغيض هذا. عش حاضرك. كن فاعلاً ولا تكن من أصحاب الأماني أو من الذين ينتقدون الآخرين.



■ أعلن استقلالك

في أي علاقة يصبح فيها الاثنان واحداً، تكون النتيجة النهائية أن تجد نصفين من البشر.

إن مغادرتك للعش النفسي هي إحدى أصعب المهام الحياتية. إن أفعى التبعية والاعتماد على الآخرين تتسلل إلى حياتنا بطرق لا حصر لها ويصبح الإجهاز عليها أكثر صعوبة. إن الاستقلال السيكولوجي يعني التحرر الكامل من كل العلاقات القهرية وكذلك غياب السلوك الموجَّه من قبل الآخرين. إنه يعني التحرر من حتمية القيام بشيءٍ لم تكن لتختاره لو لم يكن هناك وجود لهذه العلاقة أصلاً. ومغادرة العش هي مسألة صعبة؛ خصوصاً أن مجتمعنا يعلمنا تلبية آمال معينة في علاقاتنا الخاصة؛ والتي تضم الأبوين والأطفال والمسئولين والأحباء.

إن مغادرتك العش تعني أن تصبح مستقلاً بذاتك وأن تعيش وتختار لنفسك السلوكيات التي ترغب فيها. لكن هذا لا يعني الانشقاق عن الآخرين بأي حال من الأحوال. فإنك إذا استمتعت بطريقتك التي تتعامل بها مع الآخرين، ولم تعق هذه الطريقة تحقيقك لأهدافك فإنه يمكنك حينئذٍ أن تزداد تمسكاً بها ولا تحاول تغييرها. إن الاتكالية/التبعية السيكولوجية تعني على الجانب الآخر أنك تعيش في إطار علاقات لا تتيح لك أي قدر من حرية الاختيار، وتجبرك على أن تكون على صورة معينة لا تريدها كما تعني استياءك من الطريقة التي ينبغي أن تكون من خلالها مسئولاً عن نفسك وعن تصرفاتك. هذا هو مضمون التبعية السيكولوجية وأساسها. وهذا يماثل إلى حد كبير سلوك البحث عن الاستحسان الذي ناقشناه في الفصل الثالث. إذا كنت تريد علاقة من نوع معين فهذا أمر لا بأس به. لكن إذا كنت تحتاج بشدة إلى هذه العلاقة أو أن هذه العلاقة كانت مفروضة عليك وتشعر بالاستياء نتيجة لذلك فإنك حينئذ تعاني من قهر الذات. وبذلك يتضح أن الاضطرار أو الحاجة الشديدة هي المشكلة، وليست العلاقة نفسها. فالاضطرار يُولد الشعور بالذنب والاتكالية، في حين أن الاختيار يعزز مشاعر الحب والاستقلالية. ليس هناك أي نوع من الاختيار في علاقة تقوم على أساس التبعية السيكولوجية لشخص آخر، وسوف يترتب على ذلك نوع من السُخط واضطراب المشاعر في أي علاقة من هذا القبيل.

إن الاستقلال السيكولوجي عن الآخرين يتضمن عدم الحاجة إلى الآخرين. لاحظ أنني لم أقل عدم الرغبة في الآخرين، ولكنني قلت عدم الحاجة إليهم. ففي اللحظة التي تصبح فيها في حاجة إلى

الآخرين، تصبح فيها عبداً تحركه الأهواء. إذا تركك الشخص الذي أنت محتاج إليه أو غير رأيه أو مات فسيكون مآلك إلى الجمود أو التداعي أو حتى الموت. المجتمع يعلمنا أن نتكل سيكولوجياً على مجموعة معينة من الناس كالأبوين وغيرهما. وطالما أنك تشعر بأنك مضطر إلى القيام بشيء لأنه هو المنتظر منك في إطار علاقة معينة، وطالما أن قيامك به يصنع نوعاً من الاستياء أو يولد عدم قيامك به نوعاً من الشعور بالذنب، يمكنك أن تعتبر نفسك من بين هؤلاء الذين ينبغي عليهم بذل الكثير للتخلص من موطن الضعف هذا.

ويبدأ سلوك الاتكالية في النشوء داخل في نطاق الأسرة ومن خلال الطريقة التي كان يتعامل بها الأبوان معك وأنت طفل، ويظهر في الطريقة التي تتعامل بها مع أطفالك اليوم. كم عدد الجمل التي تدعو إلى الاتكال السيكولوجي وتحملها في عقلك إلى اليوم؟ وكم منها تفرض على أولادك؟

■ شرك الاتكالية في تربية الطفل والأسرة

لقد أنتج والت ديزني فيلماً رائعاً منذ سنوات بعنوان Bear Country. كان الفيلم يتعقب إحدى الدببة وابنيها الرضيعين خلال الأشهر القليلة الأولى من حياتهما. قامت الأم بتعليم صغيريها طريقة صيد الحيوانات وصيد الأسماك وتسلق الأشجار. لقد علمتهما كيف يحميان نفسيهما حينما يواجهان أي نوع من الأخطار. وفي يوم ما قررت الأم ولأسباب غريزية أنه قد آن الأوان كي تترك ولديها. أجبرتهما على تسلق إحدى الأشجار وبدون أن تلتفت إليهما

تركتهما ورحلت. تركتهما إلى الأبد. فبعقول الدببة رأت الأم أنها قد قامت بمسئوليتها كأم نحو صغيريها. إنها لم تحاول أن تتلاعب بهما ليقوما بزيارتها في كل يوم أحد بالتناوب. لم تتهمهما بأنهما ناكران للجميل، ولم تهددهما بأنها سوف تصاب بالانهيار العصبي إذا هما خيبا أملها، لكنها ببساطة تركتهما يذهبان. وفي كل المملكة الحيوانية، فإن رعاية الآباء تعني تعليم النسل المهارات الضرورية كي يستقلوا بأنفسهم ثم تركهم بعد ذلك. ونحن كبشر لدينا نفس الغريزة التي تدفعنا إلى الاستقلالية، لكن الحاجة العصابية إلى أن نعيش حياتنا من خلال أطفالنا يبدو أن لها الغلبة؛ فبدلاً من السعي لتربية الأطفال على الاستقلالية نتمسك بفكرة مدمرة وهي تربية الأطفال على التعلق بالآخرين والاتكال عليهم.

ماذا تريد لأطفالك؟ هل ترغب في أن يكون لديهم قدر عال من احترام الذات ومن الثقة بالنفس، وألا يشعروا بأي نوع من الاضطراب العصبي، وأن يكونوا محققين لأنفسهم، وأن يكونوا سعداء؟ بالطبع أنت ترغب في ذلك. ولكن كيف يمكنك أن تساعدهم كي تضمن هذه النتيجة؟ فقط عن طريق أن تكون أنت على هذا الحال. فالأطفال يتعلمون من سلوك من يقتدون بهم. فإذا كان يملؤك الشعور بالذنب بألا يكونوا كذلك فإنك تكون كمن يبيع منتجاً فاسداً. فإذا كنت تمثل قدوة ونموذجاً للاستخفاف بالذات فسوف يتعلم أطفالك أن يتبنوا نفس اتجاهاتك هذه وأن يقوموا بتطبيقها على أنفسهم. بل والأهم من ذلك أن تعرف أنه إذا أعطيت لأطفالك من الأهمية أكثر مما تعطيه لنفسك فإنك بذلك لا تساعدهم بشيء، بل كل ما تفعله هو أنك تعلمهم أن يقدموا الآخرين على أنفسهم،

وأن يبقـوا في المـؤخرة، دون تحقيـق أي إشـباع لأنفسـهم. إن هـذه لمفارقة. فأنت لا تستطيع أن تمنح أطفالك الثقة بالنفس، إذ لابـد أن يكتسبوها عن طريق مشاهدتهم لك وأنت تعيش بنفس الطريقة. فقـط من خلال معاملتك لنفسك على اعتبار أنك أهم شخص، ومن خـلال عدم التضحية الدائمـة بنفسـك مـن أجـل أطفالـك، ستُعلمهم الثقـة والإيمان بأنفسهم. أما إذا كنت مضحياً، فأنت تمثل نموذجاً لسلوك التضحية؛ وماذا يعني سلوك التضحية؟ إنه يعني أنك تضع الآخرين أمامك وتقدمهم على نفسك التي لا تحبها طلبـاً للاستحسـان ولغـيره من السلوكيات المعتلة. والعمل من أجل الآخرين يكون أحيانـاً شـيئاً جديراً بالقبول، فإن أصبح هـذا العمـل علـى حساب نفسـك فإنـك حينئذ لا تقوم بشيء سوى تعليم الآخرين نفس النوع من سلوك توليد الاستياء.

منذ الوهلـة الأولى فـإن الأطفـال تكـون لـديهم الرغبـة في القيـام بأشياء معينة من أجل أنفسهم. "يمكنني أن أفعـل ذلـك بنفسـي!"، "انظري يا أمي، أستطيع أن أقـوم بهـذا دون مسـاعدة مـن أحـد"، "سوف أطعم نفسي" وتستمر هذه البوادر في الظهور. وفي الوقت الذي يكون هناك قدر كبير من الاتكالية علـى الآخـرين في تلـك السـنوات المبكرة من حياة الطفل فإن هناك أيضاً اتجاهاً واضحاً نحو الاستقلال الذاتي تظهر بوادره من أول يوم تقريباً.

"روكسانا" الصغيرة وهي في سن الرابعة، كانـت تلجـأ إلى أمهـا وأبيها حينما يجرحها أحد أو حينما تكون في حاجة إلى دعم عاطفي من أي نوع. في سن الثامنة والعاشرة من عمرها كانت تفضـي إليهمـا بمـا في نفسـها. وفي الوقـت الـذي كانـت ترغـب في أن ينظـر إليهـا

الآخرون على أساس كونها فتاة كبيرة ("سوف أقوم بربط أزرار معطفي!")، كانت تريد دعماً من أب حان أو أم حانية ("انظري يا أمي لقد جُرحت ركبتي وهاهي تنزف"). إن مفهوم الذات لديها كان ينمو من خلال آراء والديها والأشخاص المهمين في حياتها. فجأة بلغت "روكسانا" الرابعة عشرة من عمرها، وعادت إلى المنزل ذات يوم وهي تبكي لأنها تشاجرت مع إحدى صديقاتها، وجرت إلى حجرة نومها، وأغلقت الباب وراءها بشدة، ثم جاءتها أمها وطلبت منها أن تتحدث إليها وذلك بنفس طريقتها الحانية. عندئذ أخبرت "روكسانا" والدتها بعبارات غير واثقة "لا أريد الحديث عن ذلك دعيني وشأني" وبدلاً من أن تفهم الأم أن هذا المشهد البسيط هو دليل على أنها كانت فعالة في دورها كأم، وأن "روكسانا" الصغيرة التي كانت تخبرها دوماً بكل مشكلاتها أصبحت الآن ترغب في أن تعالج مشكلاتها بنفسها (استقلال عاطفي)، اغتمت الأم. لم يكن لدى الأم أي استعداد لتدع ابنتها تحل مشكلاتها بنفسها وبطريقة مستقلة. إنها لازالت تنظر إلى "روكسانا" على أنها لازالت طفلة صغيرة. لكن إذا أصرت الأم على موقفها هذا وأجبرت ابنتها على الحديث عن مشكلاتها فسوف تنال حظاً وافراً من استياء ابنتها "روكسانا".

إن رغبة الطفل في الخروج من هذا العش رغبة قوية، ولكن عندما يصبح التملك وتصبح التضحية بمثابة الزيت الذي تُشحم به ماكينة الأسرة فإن القيام بمغادرة العش والذي هو أمر طبيعي يصير أزمة. أما مغادرة العش في ظل جو مريح وملائم من الناحية النفسية فلا تتضمن أي نوع من الأزمات أو الاضطرابات؛ فهي نتيجة

طبيعية للحياة الفعالة. عندما تصطبغ مغادرة العش بصبغة الشعور بالذنب والخوف من الإحباط، فسوف تستمر هذه المشاعر عبر الحياة بل وفي بعض الأحيان تصل إلى حد أن تصبح العلاقة الزوجية قائمة على أساس تربية الأبناء لا على أساس كونها علاقة مشتركة نشأت أساساً من تقاربهما.

إذن ما أهدافك التي تريد تحقيقها من خلال دورك كأب/أم، وما الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها من وراء تخطيطك لعلاقة حالية فعالة مع والديك؟ بالتأكيد فإن الأسرة هي وحدة مهمة في عملية النمو، لكنها لا يجب أن تكون وحدة مستمرة ودائمة. فلا يجب أن تكون وسيلة لتوليد الشعور بالذنب وبالعصاب عندما يسعى أفرادها على اختلافهم إلى الاستقلال العاطفي. ربما تكون قد سمعت الأبوين يقولان "لي الحق في أن أجعل ابني كيفما أشاء". ولكن ما هو العائد الذي يعود عليهما من وراء هذا الاتجاه المتسلط؟ عندما يكبر الطفل تصبح لديه مشاعر الكراهية والاستياء والغضب والشعور المحبط بالذنب. عندما تقوم بفحص علاقات فعالة بين آباء وأطفالهم لا يسودها أي نوع من المطالب أو أي شكل من أشكال القهر، فسوف تكتشف أن هؤلاء الآباء يعاملون أطفالهم كأصدقاء. فإذا سكب الطفل الكاتشاب على المائدة فلا يكون ردهم كهذا الرد المعتاد "لماذا لا تتنبه لما تقوم به، يا لك من ولد أخرق". ولكن بدلاً من ذلك سوف تجد نفس الرد الذي يتم استعماله مع صديق إن هو سكب أي شيء "هل يمكنني مساعدتك". ليس هناك أي نوع من التعسف لأنهم في حوزة آبائهم وإنما هناك نوع من الاحترام لكرامة الطفل. سوف تكتشف كذلك أن الآباء الفعالين يشجعون أبناءهم على الاستقلالية لا

الاتكالية، ولا يثورون أبداً بسبب الرغبات الطبيعية التي يبديها أبناؤهم للاستقلال الذاتي.

■ مظاهر الاختلاف بين الأسر التي تركز على تبعية الأبناء وتلك التي تركز على استقلاليتهم

في الأسر التي ينصب فيها الاهتمام على الاستقلالية، يُنظر إلى السعي نحو أن يصبح كل فرد مستقلاً بذاته على أنه أمر طبيعي لا على اعتباره تحدياً لسلطة أي فرد، أما التعلق والحاجة فلا يتم التأكيد عليهما. وبالمثل فإنه ليس هناك أي مطالب تحتم علىالطفل أن يظل موالياً لأسرته إلى الأبد لمجرد أنه فرد من أفراد تلك الأسرة. وتكون النتيجة أن يشعر أفراد الأسرة برغبتهم في أن يكونوا سوياً ولا يشعرون بأي نوع من القهر كي يظلوا معاً. سوف يكون هناك أيضاً احتراماً لخصوصية كل فرد دون أن يُقهر أي فرد على المشاركة في كل شيء. في أسرٍ كهذه يكون للمرأة حياة خاصة بها إلى جانب حياتها كأم وكزّوجة. سوف تعطي الأم نموذجاً للحياة الفعالة ليقتدي بها أطفالها لا أن تعيش حياتها من أجلهم ومن خلالهم. ويشعر الآباء بأن سعادتهم الشخصية هي شيء أسمى لأنه بدون تحقق هذه السعادة لهم، لن يصبح هناك أي نوع من التناغم والانسجام الأسري. وهكذا يمكن أن يخرج الآباء من وقت إلى آخر وبشكل مستقل دونما الشعور بأنهم ملزمون بأن يظلوا دوماً مع أبنائهم. فالأم ليست جارية، لأنها لا ترغب في أن يصبح أطفالها عبيداً (خصوصاً البنات). وهي نفسها لا تريد أن تكون جارية فهي

لا تشعر بأنها ملزمة بأن تظل هناك طوال الوقت لتلبية كل حاجات طفلها. وهي تشعر بأنها قادرة على أن تُعلي من شأن أطفالها -والعكس صحيح- إذا ما استطاعت أن تحقق ذاتها وأن تقدم إسهامها لأسرتها ولمجتمعها ولثقافتها، وهي تقف على قدم المساواة مع الرجال في هذا العالم.

في مثل هذه النوعية من الأسر لا تجد أي نوع من التلاعب الماكر بالأبناء من خلال توليد الشعور بالذنب لديهم أو إرهابهم ليظلوا تابعين ومعتمدين على آبائهم. وعندما يكبر الأطفال لا يكون لدى هؤلاء الآباء أي رغبة في إجبار أبنائهم على زيارتهم. إضافة إلى ذلك يكون الآباء منشغلين بحياتهم الشخصية التي يسعون لأن تكون فعالة ولا يكون عندهم وقت لانتظار وصول أطفالهم وأحفادهم كي يجدوا دافعاً أو مبرراً لعيشهم وحياتهم. إن آباءً كهؤلاء لا يعتقدون أنه ينبغي عليهم أن يجنبوا أطفالهم الشدائد والتي قد عانوا هم أنفسهم منها، وذلك لأنهم يدركون أن السعي للتغلب على الشدائد هو الذي أكسبهم ثقة بأنفسهم واحتراماً لذواتهم. فهم لا يريدون أن يحرموا أطفالهم من هذه الخبرات الثمينة والنافعة.

هؤلاء الآباء يعتبرون رغبة أبنائهم في الكفاح من أجل أنفسهم مع وجود قدر من مساعدة تهتم بهم دون غطرسة أو تسلط منهم بمثابة رغبة صحية ولا يمكن تجاهلها أو إنكارها. تحدثت شخصية "دميان" Demian التي ظهرت في أحد أعمال "هس" Hesse عن مدى تنوع الطرق التي يمكن أن نسلكها لنستمتع باستقلاليتنا.

"عاجلاً أو آجلاً لابد أن يخطو كل منا خطوة تفصله عن أبيه وعن معلميه، كل منا ينبغي أن تكون له خبرات مستقلة

حتى وإن كان هذا أمراً شاقاً عليه... أنا شخصياً لم أنفصل عن أبوي وعالمهما؛ ذلك العالم المظلم الكئيب بكفاح صارخ وعنيف ولكنني كنت أشعر بالاغتراب شيئاً فشيئاً، كنت أشعر بالحزن لأن هذا الأمر كان لابد وأن يتم بهذه الطريقة. لقد أصبحت أشعر بعدم الرغبة في تلك الساعات التي لا بهجة فيها والتي أقضيها في زيارتي لبيت العائلة".

بإمكانك أن تجعل عودتك لزيارة بيت العائلة خبرة وتجربة محببة لنفسك إذا عضضت على كفاحك من أجل الاستقلال عن أبويك بالنواجذ. إنك إن أصبحت قدوة يحتذي بها أطفالك في كبرياء الذات والإحساس بقيمتها فهم بدورهم سوف يقومون بمغادرة العش دونما أدنى شعور بالضغط النفسي أو الأسى على كل من يهمهم الأمر.

لقد أجملت دورثي كانفيلد فيشر الأمر في Her Son's Wife:

الأم ليست مجرد شخص يُرجى الاتكال عليه، لكن الأم هي التي تجعل أبناءها في غير حاجة للاتكال على الآخرين".

إذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن تجعل مغادرتك للعش أمراً طبيعياً أو أن تجعله مُحملاً بالأزمات التي سوف تضر بطفلك وبعلاقتكما إلى الأبد. لكنك كنت طفلاً كذلك في وقت من الأوقات، وإذا كنت تعلمت وأتقنت طريقة الاتكال السيكولوجي فربما تكون قد قمت حينما تزوجت باستبدال هذه العلاقة القائمة على أساس الاتكالية بأخرى تقوم على نفس الأساس.

■ الاتكالية السيكولوجية وأزمة الزواج

ربما تكون قد تمكنت من حل عقدة اتكالك على والديك وربما أصبحت علاقتك بأبنائك تحت سيطرتك كذلك. ربما تدرك وتتفهم حاجة أبنائك إلى الاستقلالية وتشجعهم عليها. لكن ربما لازلت تعاني من مشكلة أخرى من مشكلات الاتكالية في حياتك. إذا كنت واحداً من بين هؤلاء الناس الذين تركوا علاقة تقوم على الاتكالية على الآباء ودخلت في علاقة أخرى من هذا النوع عندما تزوجت فإن لديك موطناً من مواطن الضعف التي تحتاج منك إلى التحرك والعمل.

كتب لويس أنسباشر عن الزواج في أمريكا يقول:

> "الزواج هو علاقة بين الرجل والمرأة، كل منهما يتمتع فيها بنفس القدر من الاستقلالية وتبعية كل طرف للطرف الآخر والتزام كل طرف من الطرفين بالتزامات وواجبات محددة".

هاتان هما الكلمتان المقوتتان، "التبعية والالتزام" واللتان تفسران طبيعة الحياة الزوجية ومعدل الطلاق في بلدنا. هناك حقيقة بسيطة وهي أن معظم الناس لا يحبون الحياة الزوجية وعلى الرغم من أنهم قد يكابدونها أو قد يتخلصون منها عن طريق الطلاق، تستمر أزماتهم النفسية.

إن العلاقة القائمة على الحب كما أسلفنا هي تلك التي يسمح فيها كل طرف للطرف الآخر أن يكون كما يختار لنفسه دون توقعات أو مطالب. إنها رابطة تتسم بالبساطة تجمع بين طرفين كل منهما يحب الآخر بإخلاص إلى الحد الذي لا ينتظر فيه أي طرف

من الطرف الآخر أن يكون على غير الذي أراد لنفسه. الحب هو رابطة تقوم على الاستقلالية لا على التبعية. لكن العلاقة التي من هذا النوع نادرة في ثقافتنا لدرجة أنها تعد شيئاً خرافياً. تخيل رابطة تجمع بينك وبين زوجك/زوجتك والتي فيها يكون لكل منكما الحرية في أن يكون على النحو الذي يريد. والآن تأمل واقع أغلب العلاقات؛ انظر كيف تتسلل هذه التبعية الفظيعة إلى تلك العلاقات وتفسدها.

■ الصورة المألوفة للزواج

القاسم المشترك لأغلب الزيجات هو فكرة السيطرة والخضوع. وفي الوقت الذي قد تتغير فيه الأدوار بشكل مستمر تبعاً لاختلاف مواقف الحياة الزوجية فإن هذا القاسم يظل موجوداً مع ذلك. فأحد الطرفين يسيطر على الطرف الآخر، وكأن ذلك شرطاً من شروط المصاهرة. يمكنك أن تتعرف على طبيعة الزواج المألوف من خلال تاريخ إحدى حالاته ومن خلال تعرفك على الأزمات السيكولوجية المصاحبة. إليك صورة للزواج المألوف والتي يمثلها هذان الزوجان.

عند الزواج كان عمر الزوج ثلاثة وعشرين عاماً وعمر الزوجة عشرين عاماً. كان الزوج أعلى مستوى في تعليمه عن زوجته بقدر يسير، وهو في منصب يجعله ميسوراً من الناحية المادية أما الزوجة فكانت تعمل سكرتيرة أو موظفة أو ربما في وظيفة تهيمن عليها النساء؛ كأن تكون معلمة أو ممرضة. كانت مهمة المرأة بعد الزواج أن تكون المكان الذي يقضي الرجل فيه شهوته إلى أن تصبح أماً. وبعد

أربع سنوات من الزواج أنجبا طفلين أو ثلاثة، وأصبحت المرأة ربة منزل تقوم بدورها كزوجة وكأم، وأصبح دورها منصباً على العناية بالبيت وبأطفالها وزوجها. فمن الناحية الوظيفية أصبح دورها منصباً على البيت ومن الناحية السيكولوجية أصبحت خاضعة ومطيعة. وأصبح عمل الرجل ذا أهمية كبيرة لأنه هو المسئول عن جلب المال اللازم لإعالة الأسرة. وأصبحت نجاحاته بمثابة نجاحات للزوجة، وأضحت صلاته الاجتماعية بمثابة صداقات للأسرة. لقد ارتفعت وزادت مكانته في البيت، وأصبح دور زوجته في أغلب الأحيان هو توفير سبل الراحة له بقدر الإمكان. كانت الزوجة تقضي الجانب الأكبر من يومها وهي تتفاعل مع أطفالها أو تتحدث مع جاراتها اللائي وقعن في نفس الشرك السيكولوجي. وحينما كان يحدث لزوجها أي نوع من الأزمات في عمله كانت تعتبر الأزمة أزمتها؛ وبوجه عام فإنه بإمكان أي ملاحظ أو متأمل يتصف بالموضوعية أن يتبين أن هناك طرف مسيطر وطرف خاضع في هذا النسق. فالمرأة قد قبلت وربما بحثت عن هذه النوعية من العلاقة لأنها لا تعرف غيرها. لقد حذت حذو والديها والآخرين في حياتها الزوجية إذ كانت تراهم وتراقبهم أثناء مراحل نموها، وما حدث على الأرجح هو أن حل اعتمادها على زوجها محل اعتمادها على والديها. بالمثل فإن الرجل كان يلتمس امرأة ناعمة الكلام، لطيفة وتؤكد دوماً على حقيقة أنه العائل للأسرة وصاحب الكلمة الأخيرة في كل علاقاته وتفاعلاته. وبذلك فقد حصل كل منهما على ما كان يبحث عنه. ولقد قاما بتطبيق كل ما قد وقعت عليه أعينهما –من واقع الحياة الأسرية لكل منهما– على حياتهما الزوجية.

وبعد سنوات عديدة مرت على زواجهما -لنفرض أنها من أربع إلى سبع سنوات- بدأت المشكلات في الظهور. فقد بدأت الزوجة تشعر بأنها في سجن وأنها شيء تافه لا قيمة له كما أصبحت تشعر بعدم الرضا لأنها لا تقدم أي مساهمات ذات أهمية. وبدأ الزوج يحث زوجته على أن تهتم أكثر بشخصيتها وأن تصبح أكثر إيجابية وأن تكون مسئولة عن حياتها وأن تكف عن الأسى على نفسها. تلك هي الرسائل الأولى التي تتناقض بشكل واضح مع ما كان يريده الزوج في بداية الحياة الزوجية "إذا كنت تريدين العمل، فلماذا لا تبحثين عن وظيفة؟" أو "عودي إلى المدرسة". إنه يشجعها على أن تبحث عن منافذ جديدة حتى تتخلص من وهنها هذا، وباختصار أن يصبح حالها مختلفاً عن الحال الذي تزوجها عليه؛ حال الخضوع والانشغال بمهام البيت ومتطلبات الزوج والأولاد. وإلى الآن لازالت المرأة تشعر بأنها تكون هي المخطئة إن شعر زوجها بأي نوع من التعاسة أو الشقاء. تقول "فيما أخطأت؟". وإذا شعر زوجها بعدم السعادة أو بالإحباط تشعر بأنها قد قصرت في جانب معين أو بأنها لم تعد على نفس القدر من الجاذبية التي اعتادت أن تكون عليها فيما مضى. تستسلم هذه الزوجة الخاضعة إلى توجهها العقلي الذي يزيد من خضوعها واستسلامها، وتثقل كاهل نفسها بكل مشكلات زوجها وتعتبر نفسها السبب فيها.

في هذه المرحلة من الحياة الزوجية يصبح الزوج أكثر انشغالاً بالترقيات الخاصة بعمله وبعلاقاته الاجتماعية وبالكد المهني. إنه في طريقه إلى أن ترتفع مكانته ويعظم شأنه، ولم يعد يتحمل تلك الزوجة الضعيفة البائسة. وبسبب الفرص الكثيرة التي أتيحت له،

والتي تعامل من خلالها مع عدد كبير من الناس المختلفين (ذلك الاختلاف والتغير الذي تفتقر إليه زوجته الخاضعة)، فقد بدأ يتغير. لقد أصبح أكثر ثقة بنفسه وأصبح كثير المطالب ولم يعد يتساهل أو يتحمل نقاط الضعف الموجودة في الآخرين بما في ذلك أسرته، وأصبح يحذر زوجته البائسة قائلاً "اهتمي بنفسك وتولي مسئوليتك نحوها". ثم أتى الوقت الذي بدأ فيه الزوج يبحث عن طرق أخرى لممارسة الجنس خارج نطاق حياته الزوجية. وأتيحت له فرص كثيرة لذلك وأخذ يجري وراء مرافقة النساء الأكثر إثارة. وأحياناً كانت تبدأ الزوجة الخاضعة في أن تجرب بنفسها. فربما قامت بعمل تطوعي أو أدرجت اسمها في مدرسة معينة أو بحثت عن العلاج النفسي أو قامت بمشروع معتمدة على نفسها فيه. وأغلب ما سبق كان بتشجيع من الزوج.

ربما تبدأ الزوجة الخاضعة في أن تتأمل سلوكها عن كثب. فقد تدرك أنها هي التي اختارت لنفسها الخضوع والإذعان طوال حياتها وليس فقط منذ زواجها. وقد تبدأ الآن في تحدي سلوك البحث عن الاستحسان، وقد تبدأ في وضع قدميها على طريق تحمل أكبر للمسئولية تجاه ذاتها، وذلك من خلال تخلصها من كل أشكال الاتكالية والتبعية التي في عالمها بما فيها التبعية للآباء وللزوج وللأصدقاء وحتى لأطفالها. وقد تبدأ في اكتساب نوع من الثقة بالنفس. قد تبدأ في العمل بوظيفة ما وتكون صداقات جديدة. قد تبدأ في مواجهة زوجها المتسلط، وقد تكف عن قبول هذا التعسف الذي ظلت تعاني كثيراً منه منذ أن بدأ زواجها. قد تطلب المساواة وقد ترفض أن تنتظر إلى أن يمن زوجها عليها بها أكثر من ذلك

فتنتزعها منه. قد تُصر على مشاركته لها في كل شئون البيت والأسرة بما في ذلك رعاية الأطفال.

هذا الاستقلال الجديد وهذا التحول من التفكير الخارجي إلى التفكير الداخلي المستقل من جانب هذه المرأة لا يقبله زوجها بسهولة. لقد أصبح مهدداً. فالقلق يدخل حياته في وقت لا طاقة له به. لم يكن يتوقع يوماً أن تثب زوجته فجأة رغم أنه كان قد شجعها على الخروج وعلى التفكير لنفسها. لم يكن ينتظر أن تصبح وحشاً كهذا؛ بل لم يكن يخطر بباله أنها قد تتحدى يوماً سيادته الراسخة. قد يكون رد فعله مصطبغاً بقدر كبير من التسلط الذي دائماً ما كان يستعين به لزجر زوجته الخاضعة فيما مضى. لقد أصبح يعترض على عملها الذي يعتبره نوعاً من الحماقة. إذ إنها كانت تدفع أغلب راتبها لجليسة الأطفال. وكان يعتبر اعتقادها بأنها لا تتمتع بأي قدر من المساواة أمراً غير منطقي. "لست في حاجة إلى العمل، فأنا أقوم بذلك. كل ما عليك هو أن تهتمي بالبيت وأن تكوني أماً لأطفالك". ثم يجرب وسيلة توليد الشعور بالذنب لديها "سوف يعاني الأطفال الكثير"، "لا يمكنني أن أطيق مثل هذا التفاقم في الأمور". ربما هددها بالطلاق كملجأ أخير. وغالباً ما تؤثر وسائله هذه فقد تقول الزوجة لنفسها "لقد كدت أفسد الأمر"، ثم تنكص إلى دور الخاضع الذي كانت تلعبه من قبل. هذه الجرعة الهائلة من التسلط كافية لزجر الزوجة. لكنها إن رفضت الارتجاع فإن زواجهما يكون مهدداً. وعلى أية حال هناك أزمة محققة. فإذا أصرت الزوجة على استبدال خضوعها بالاعتماد على نفسها فإن الزوج الذي ينزع إلى حب السيطرة قد يترك زوجته هذه

ويتزوج من أخرى -تصغر عنها سناً- والتي تقف أمامه في وجل ورهبة، ومن ثم يصبح قادراً على جعلها في مكان تنظر منه بتوقير واحترام له، وتصبح الزوجة الجديدة تحفة رائعة. من ناحية أخرى قد تبقى الحياة الزوجية قائمة وقد يحدث تحول مثير. قد يظل خيط السيطرة والخضوع متغلغلاً في الحياة الزوجية. فالزوجان لا يعرفان غير هذا النوع من الزواج. فغالباً ما يتم تبادل الأدوار إذ يلعب الزوج حينئذ دور الخاضع بسبب خوفه من أن يفقد شيئاً يعتز به أو على الأقل يعتمد عليه. فيبدأ الزوج في المكث في البيت بشكل أكبر، ويصبح أقرب إلى أطفاله (بسبب شعوره بالذنب لهجرهم وإهمالهم فيما مضى). وقد يقول: "لم تعودي في حاجة إلي" أو "لقد تغيرت، لست الفتاة التي تزوجت منها، لست متأكداً من إنني سوف أحب الإنسانة الجديدة". لقد أصبح أكثر خضوعاً. قد يصبح مدمناً أو مشفقاً على ذاته كوسيلة يتلاعب من خلالها بزوجته أو ليسترد بها سيادته المعهودة والتي قد ضاعت منه. أما الزوجة فهي الآن في وظيفة معينة أو متجهة إلى عمل معين. لقد أصبحت لديها صداقات وهي تقوم بتنمية اهتمامات خارجية خاصة بها. ولكن على الأقل فهي تشعر الآن بالارتياح والرضا لأنها تحظى بهتافات واستحسان ومجاملات ومدح على ما قامت به من إنجازات. ومع ذلك فإن هذا الخيط مازال موجوداً والأزمات تلوح في الأفق. فطالما أنه لابد من أن يكون أحد الشريكين أهم من الآخر، وطالما أن الخوف من الطلاق هو الشيء الذي يقيدهما ويبقي على وجودهما معاً، فلا زالت الاتكالية هي حجر الزاوية في ارتباطهما معاً. والطرف المسيطر سواء كان الرجل أو المرأة لا يرضى بأن يكون عبداً

للطرف الآخر. فقد يستمر الزواج بصورة شكلية وشرعية أما أواصر الحب والاتصال فتكون قد تمزقت. والطلاق وارد هنا. لكن إذا لم يحدث طلاق فسوف يكون هناك انفصال بين الزوجين رغم زواجهما؛ فلا علاقة جنسية بين الزوجين، ينام كل منهما في مكان مستقل عن الآخر، ويصبح الاتصال قائماً على التحقير المتبادل لا على التفاهم.

وهناك نتيجة أخرى محتملة أيضاً إذا قرر كل من الزوجين أن يقوم بإعادة تقييم نفسه وعلاقته. فإذا سعى الطرفان لأن يتحررا من مواطن الضعف هذه، وأن يتبادلا الحب على أساس أن يتيح كل طرف الفرصة لأن يختار الطرف الآخر ما يحقق له إشباعه الشخصي، حينئذ ينتعش الزواج وينمو. ومع هذين الزوجين اللذين يتمتع كل منهما باستقلالية، واللذين لديهما قدر كاف من الاهتمام كل بالطرف الآخر، واللذين يعززان من فكرة الاستقلالية لا من الاتكالية، ولكن في نفس الوقت يسعد كل منهما بحبيبه، يمكن أن يصبح الزواج ناجحاً ومثيراً. لكن حينما يندمج الزوجان ليصبحا كياناً واحداً أو عندما يحاول أحدهما أن يسيطر على الآخر بأي وسيلة، تكون الشرارة التي بداخل كل منهما -والتي بداخلنا جميعاً- في طريقها لتنطلق ولتحارب من أجل حاجة من أعظم حاجات الإنسان ألا وهي الاستقلالية.

إن طول عمر الزواج لا يعد مؤشراً على نجاحه. فكثير من الناس يُبقون على زواجهم خوفاً من المجهول أو بسبب القصور الذاتي، أو ببساطة لأن هذا هو الشيء الذي يجب أن يفعلوه. في الزواج الناجح يشعر كلا الشريكين بعاطفة الحب الحقيقي تجاه الآخر، ويعتزم أن

يتيح له فرصة الاختيار دون أي نوع من السيطرة أو التسلط. لا تجد في هذا النوع من الزواج هذا التشاحن الدائم الذي يسيطر على فكر وحديث كل طرف مع الطرف الآخر، ولا يُلح فيه طرف على أن يقوم الطرف الآخر بما هو منتظر منه. إن الاتكالية هي الأفعى التي تتسلل إلى جنة الزواج السعيد. فهذه الاتكالية هي التي توجد أشكالاً من السيطرة والخضوع وهي التي تدمر العلاقات تماماً. ويمكن أن يتم التخلص من موطن الضعف هذا، لكن لن يكون ذلك أمراً هيناً إذ أن النفوذ والسيطرة يكونان مهددين بالخطر، والقلة القليلة هي التي ترضى بالتخلي عنهما دون أن تدخل في معركة. لكن الأمر الأهم هو أنه ينبغي عدم الخلط بين الاتكالية والحب. ترك بعض الفراغات في أماكن الاتصال بين الاثنين هو الذي يقوي علاقات الزواج ويرسخها.

■ أنت الذي تملي على الآخرين الطريقة التي يعاملونك بها

التبعية ليست مجرد شيء يحدث عند اتصالنا أو ارتباطنا مع أشخاص ينزعون إلى الاستبداد. فالتبعية هي خيار مثلها مثل أي سلوك من سلوكيات مواطن الضعف. أنت الذي تعلم الآخرين كيف يسيطرون عليك، وأنت الذي تملي عليهم الطريقة التي يتعاملون بها معك دائماً. هناك الكثير من الطرق التي تُبقي من خلالها على عملية السيطرة هذه، وهي تتكرر فقط إذا هي أدت غرضها. وهي تؤدي غرضها، إذا أبقت على الوضع الذي تكون فيه تابعاً في تلك العلاقة.

إليك بعض الاستراتيجيات الشائعة للإبقاء على خيوط السيطرة والهيمنة في حياتك الزوجية:

- الصياح والصراخ ورفع الصوت وما إلى ذلك سوف يجعلك تلزم حدودك إذا كنت شخصاً رقيقاً ناعماً ترغب في أن تظل الأمور هادئة وسلسة.
- أسلوب التهديد مثل "سوف أرحل، سوف أحصل على الطلاق".
- توليد مشاعر الذنب. "لم يكن لديك الحق في..."، "لا أستطيع أن أفهم كيف أقدمت على القيام بهذا". فإذا كان الشعور بالذنب يُقلقك ويتعبك فسوف يتمكن الآخرون من إبقائك على حالك من الخضوع بمثل هذه العبارات.
- استخدام أسلوب الغضب والانفعال كاللعن وقذف وضرب الأشياء.
- حيلة التمارض الجسماني كأن يتظاهر بوجود أزمة قلبية لديه أو صداع أو ألم في الظهر وما إلى ذلك عندما لا يتصرف أحد الطرفين بالطريقة التي يريدها الطرف الآخر. ويمكن أن يتلاعب بك الآخرون من خلال هذه الحيلة إذا علم الطرف الآخر -منك- أنك تتصرف بالصورة المرضية له إن هو تمارض.
- العلاج الصامت. فعدم الكلام والعبوس (الذي يدل على عدم الرغبة في الكلام) المتعمد هي وسائل بارعة يمكن أن يستغلها أحد الطرفين ليسلك الطرف الآخر السلوك السليم.

- وسيلة البكاء والدموع حيث تبكي حتى تتمكن من توليد مشاعر الذنب لدى الطرف الآخر.
- تمثيل مشهد الرحيل. فأمر بسيط أن تنهض وتخرج من البيت. يمكنك من خلال ذلك التلاعب بالطرف الآخر لتجبره على أن يتصرف بكيفية معينة أو يكف عن سلوك معين.
- حيلة "أنت لا تحبني" أو "أنت لا تفهمني" والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق مآربه والإبقاء على مبدأ الاتكالية في هذه العلاقة.
- أسلوب الانتحار، "إذا لم تقم بما أريد، فسوف أقتل نفسي" أو "إن أنت تركتني، فسوف أنتحر".

كل الطرق السابقة تعتبر وسائل يمكن من خلالها الإبقاء على نفس الدور المطلوب الذي يقوم به الطرف الآخر في الحياة الزوجية. وهذه الوسائل يتكرر استخدامها عندما تؤدي الغرض منها. أما إذا رفض أحد الطرفين تلاعب الطرف الآخر به من خلال تلك الوسائل فلن يستمر استخدام مثل هذه الوسائل. إنها تستخدم فقط عندما يستجيب أحد الطرفين لتلك الحيل التي يستخدمها الطرف الآخر والتي قد اعتاد استخدامها لهذا السبب. فأنت إن أعطيت ردود الأفعال الخاضعة والمطلوبة فإنك تحيط الآخرين علماً بما سوف تتساهل أو تتهاون معهم فيه.

إذا كنت قد أصبحت مدفوعاً من قبل الآخرين فلأنك قمت بإرسال إرشادات إليهم تحثهم فيها على أن يدفعوك بهذه الطريقة.

يمكنك أن تتعلم كيف تملي على الآخرين الطريقة التي تريد أن يعاملوك بها. سوف يستغرق منك ذلك الكثير من الوقت والجهد لأنك قد قضيت الكثير من الوقت في تعليم الآخرين الطريقة التي أردت أن يعاملوك بها إلى الآن. لكنك قادر على إحداث التغيير سواء كان في مجال العمل أو في مجال الأسرة أو في أي مطعم أو في الأتوبيس أو في أي مكان تتلقى فيه معاملة سيئة لا ترضاها. بدلاً من أن تقول "لماذا لا تعاملونني بطريقة أفضل من هذه" قل لنفسك" ما الذي أقوم به حتى يتعامل الآخرون معي بشكل أفضل؟" قم بالتركيز على نفسك وابدأ في تغيير ردود أفعالك هذه.

■ بعض السلوكيات الشائعة للتبعية والمعززة لها

- الشعور بعدم القدرة على مغادرة العش أو مغادرته بمشاعر سيئة تتولد لدى الطرفين.
- الشعور بأنك مطلوب منك أو مفروض عليك أن تقوم بزيارة أو باتصال هاتفي أو تقوم بتوصيل أشخاص بسيارتك أو باستضافة مجموعة من الناس أو ما شابه.
- طلب إذن أو تصريح من الزوج قبل القيام بأي شيء بما في ذلك إنفاق المال والحديث مع مسئول أو استخدام السيارة.
- انتهاك خصوصيات الآخرين كالنظر في أدراج الأبناء والسجلات والأوراق الخاصة بهم.
- استخدام عبارات كهذه "لا يمكنني أن أخبره أبداً بإحساسي هذا، فقد لا يعجبه".

- أن ينتابك الاكتئاب والجمود بعد فقد عزيز أو غال.
- الشعور بالتورط في وظيفة معينة أو بالالتزام بعمل معين دون أن يكون لديك أي نوع من المجازفة للاعتماد على نفسك وللخروج عن المألوف.
- أن يكون لديك آمال وتوقعات لما هو مفترض أن يكون عليه شريك الحياة أو أبواك أو أطفالك.
- أن تصيبك حالة من الحرج والارتباك أو القلق نتيجة لسلوك صدر عن طفلك أو زوجتك أو أحد أبويك كما لو كانت شخصيتهم جزءاً لا يتجزأ من شخصيتك وكيانهم جزءاً من كيانك.
- أن تقضي حياتك كلها في التدريب على عمل أو في الاستعداد لتولي منصب معين، ولا يكون لديك أبداً القدرة على الانتقال من مرحلة التدريب إلى مرحلة الاعتماد على النفس.
- الشعور بالصدمة مما يقوله أو يشعر به أو يعتقده أو يقوم به الآخرون.
- ألا تشعر بالسعادة أو النجاح إلا إذا شعر الطرف الآخر بها.
- تلقي الأوامر من شخص آخر.
- أن تسمح للآخرين بأن يتخذوا قرارات من أجلك أو أن تلح في طلب النصيحة من الآخرين قبل أن تقرر أنت لنفسك شيئاً.
- "أنت مدين لي، انظر ما فعلت من أجلك"، مثُلك على الآخرين بهذه الطريقة يتلاءم مع سعيك لكي تُبقي على تبعيتهم لك.

- عدم القيام بأشياء معينة أمام الأبوين أو الأشخاص المسيطرين لأنهم قد لا يستحسنونها. فلا تُدخن ولا تسب ولا تتناول المهدئات أو الحلوى... إلخ لأنك تقوم بدور الخاضع.
- أن يصيبك اليأس من الحياة عندما يتوفى إنسان تحبه أو أن تمرض بشكل خطير.
- أن تحتاط فيما تستخدم من لغة عند التحدث إلى شخص مسيطر حتى لا يتضايق منك.
- أن تصر على الكذب فيما يتعلق بتصرفاتك وأن تضطر إلى تشويه الحقائق حتى لا يتضايق "هؤلاء" منك.

■ البديل السيكولوجي للاتكالية

إن أسباب التشبث بهذه النوعية من السلوكيات التي تنطوي على قهر الذات ليست على قدر كبير من التعقيد أو الصعوبة. ربما تعرف المكاسب التي تعود عليك إن كنت اتكالياً. ولكن هل تعرف مدى الدمار والضرر الذي تلحقه بك تلك المكاسب؟ قد تبدو الاتكالية غير ضارة لكنها عدو للسعادة ولتحقيق الذات. إليك بعض المكاسب التي تجنيها –والتي هي أكثر شيوعاً– من وراء بقائك على حالك من الاتكالية.

- كونك اتكالياً يجعلك دائماً تحت رعاية ووصاية الآخرين، ويمنحك مكاسب كتلك التي يتمتع بها الطفل الصغير لأنه غير مسئول عن سلوكياته.

- من خلال بقائك على حالك من التبعية يمكن أن تُحمل الآخرين المسئولية تجاه معايبك ونقائصك.
- إذا كنت معتمداً على الآخرين فلن تكون في حاجة إلى القيام بالعمل الشاق أو المجازفة من أجل التغيير. فأنت تشعر بالاطمئنان والسكينة في اعتمادك على الآخرين الذين سيتولون مسئوليتك.
- يمكنك أن تشعر بالرضا عن نفسك لأنك ترضي الآخرين. لقد تعلمت أن الطريقة التي يمكن أن تشعر من خلالها بالرضا عن نفسك هي أن ترضي "ماما"، والآخرين الذين يتلاعبون بك.
- يمكنك تجنب الشعور بالذنب الذي تختاره لنفسك عندما تتصرف بطريقة تدفع بها عن نفسك الخطأ. فمن الأسهل أن تتصرف هكذا من أن تتعلم كيف تتخلص من الشعور بالذنب.
- لست في حاجة لأن تختار من بين الاختيارات المتاحة أو من أن تتخذ قرارات لنفسك؛ فأنت تقلد كل من تعتمد عليهم تقليداً أعمى، فتقوم بتقليد أحد الأبوين أو شريك الحياة أو أي فرد تعتمد عليه. وطالما أنك تعتقد ما يعتقدونه وتشعر بما يشعرون به فلست في حاجة إلى العمل الشاق من أجل تحديد ما تعتقده وما تشعر به.
- عندما يغلي كل شيء آخر من حولك يكون من الأسهل عليك أن تتبع الآخرين عن أن تكون قائدهم. يمكنك أن تفعل ما يخبرونك به، وأن تتجنب المتاعب حتى وإن كنت غير

راض عن شعورك بأنك تابع. لكن كونك تابعاً لازال أسهل بكثير من أن تقوم بكل هذه المجازفات التي تنسجم مع استقلالك بذاتك. إن الاتكالية هي شيء بغيض لأنها تجزئك بدلاً من أن تحقق لك تكاملاً في الشخصية لتصبح إنساناً مستقلاً في أفعاله، ولكن من المؤكد أن هذه الاتكالية أسهل بكثير.

■ خطوات لتخليص نفسك من الاتكالية

- اكتب إعلاناً بأنك اخترت الاستقلالية لنفسك، وفي هذا التصريح أوضح لنفسك الطريقة التي تريد أن تتصرف بها في كل العلاقات دون أن تحطم جسور التفاهم بينك وبين الآخرين، لكن قم بالتخلص من أي نوع من التلاعب بك دون عرض للموقف. قل "أنا، الإنسان، كي أتمكن من أن أحقق لنفسي قدراً أكبر من الوحدة الذاتية... إلخ".
- تحدث إلى كل شخص تشعر أنك تابع له سيكولوجياً. أعلن عن أهدافك الخاصة بكونك تريد أن تعيش حياتك باستقلالية. وأوضح لهم شعورك عندما تقوم بأشياء فقط لأنك مجبر عليها. هذه الطريقة ممتازة لأن تبدأ بها لأنه ربما يكون الطرف الآخر ليس عنده علم أصلاً بشعورك بأنك تابع له أو متكلاً عليه.
- أعط لنفسك خمس دقائق تحدد خلالها الأهداف الخاصة بالطريقة التي سوف تتعامل بها مع الأشخاص المسيطرين

عليك. سدد هذه الرمية "لا، أنا لا أريد"، واختبر بها رد فعل الطرف الآخر.

- قم بالترتيب لجلسة تخطيطية مع الطرف المسيطر في وقت لا تشعر فيه بالرهبة أو بالخوف. أثناء هذه الجلسة وضح له أنك تشعر أحياناً بتلاعب الآخرين بك وبأنك خاضع لهم، وبين له أنك ترغب في أن تستخدم إشارة غير لفظية لتنبه بها الطرف الآخر إلى ما تشعر به عندما تصدر هذه الإشارة منك، ولكن أوضح بأنك لا ترغب في مناقشة ذلك وقتئذ. يمكن أن تكون هذه الإشارة بسيطة كشدة لأذنك أو كوضع إصبع الإبهام في فمك لكي تبين للآخرين بأنك تشعر بالخضوع في وقت معين.
- في اللحظة التي تشعر فيها بالقهر النفسي، عبر عن شعورك هذا للطرف الآخر ثم تصرف بالطريقة التي ترغب فيها.
- ذكر نفسك بأن أبويك وزوجتك وأصدقاءك ورؤساءك وأطفالك وغيرهم سوف يستهجنون سلوكك هذا، وأن استهجانهم هذا لا علاقة له بشخصيتك وكيانك. فالحقيقة المفترضة في أي علاقة هي أنك ستتعرض لبعض الاستهجان. فإذا كنت تتوقعه فلن تُصدم به. بهذه الطريقة يمكنك أن تكسر كثيراً من أغلال الاتكالية والتبعية التي تستعبدك عاطفياً.
- حتى وإن كنت تتعمد تجنب الأشخاص المسيطرين (كأحد الأبوين أو شريك حياتك أو رئيس العمل أو أحد الأبناء) فإنك لا تزال في قبضتهم حتى في غيابهم إذا كنت تعيش في حالة من الجمود العاطفي بسببهم.

- إذا شعرت بأنك مُكره على زيارة أشخاص معينين، اسأل نفسك ما إذا كنت ترغب في أن يقوم الآخرون بزيارتك لمجرد أنهم شعروا بأن هذا أمر مفروض عليهم. إذا لم تكن ترغب في ذلك، فقم بتوسيع هذا الفكر ليشمل هؤلاء الذين تعاملهم بهذا الأسلوب. أي قم بقلب المنطق وانظر إلى أي مدى تكون العلاقة القائمة على الإلزام أو الاضطرار حقيرة بالفعل.
- اتخذ قراراً بأن تتخلى عن دور الاتكالية الذي تلعبه، وذلك من خلال قيامك بالعمل التطوعي والقراءة والاستعانة بجليسة أطفال (حتى وإن كنت غير قادر على نفقات ذلك) والعمل بوظيفة لا يشترط أن تتقاضى منها راتباً جيداً. لماذا؟ ببساطة لأن تحقيق قدر عال من احترام الذات لنفسك شيء جدير بالاهتمام مهما كلفك ذلك من مال أو وقت.
- قم بالإصرار على الاستقلال المالي دون أي شروط مقيدة لك ودون أن تكون مديناً لأي إنسان. إنك تكون عبداً إن طلبت مالاً من أحد. لكن إذا كان ذلك مستحيلاً، يمكنك الإعداد لأن تربح مالاً خاصاً بك بأي طريقة بارعة يمكن أن تبتكرها.
- اترك الآخرين وشأنهم! حرر نفسك من قبضة الآخرين! كف عن إعطاء الأوامر! كف عن تلقي الأوامر!
- أدرك رغبتك في أن تحقق لنفسك نوعاً من الخصوصية ولا تشاطر الآخرين كل شيء تشعر به أو تتعرض له. أنت فريد من نوعك وتتمتع بالخصوصية. فإذا شعرت أنك ولابد

مشارك الآخرين في كل شيء، فإنك بذلك تكون عديم الاختيار وبالطبع تابعاً.

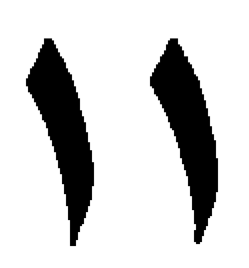
- دع طفلك يشعر بأن حجرته خاصة به وحده. أعطه مكاناً يمكن أن يكون تحت سيطرته هو، وطالما أن ذلك لن يضر بشيء، اترك له الفرصة لكي يتخذ قرارات بخصوص الطريقة التي سيتم تنظيم الحجرة بها. فالفراش المهندم ليس أفضل من الناحية النفسية من الفراش غير المهندم حتى وإن كنت قد تعلمت عكس ذلك.
- في حفل معين اجتمع مع أناس آخرين دون أن تنشغل بزوجك/ زوجتك. لا تشعر بأنك مطالب بأن تظل طوال الوقت معه. انفصل عنه أثناء الحفل ثم الحق به عند انتهاء الحفل. بهذه الطريقة سوف تزيد من معرفتك وخبرتك.
- إذا أردت أن تذهب إلى السينما وأراد شريك حياتك أن يلعب كرة المضرب، فدع كلاً منكما يقوم بما يرغب فيه. أعط لنفسك قدراً أكبر من الانفصال عنه وسوف تجد أن لحظات اجتماعكما سوياً من جديد أسعد وأكثر إثارة.
- قم برحلات قصيرة بمفردك أو مع مجموعة من أصدقائك دون أن تشعر بأنك مطالب بأن تبقى بصحبة شريك حياتك. سوف تشعر بلهفة أكبر إليه عندما تعود، وسوف تعتز بقدرتك على التصرف بتلقائية وبشكل مستقل.
- ضع في اعتبارك أنك لست مسئولاً عن سعادة الآخرين. فالآخرون هم المسئولون عن سعادة أنفسهم. وهكذا فقد

تستمتع حقاً برفقة إنسان ما ولكن إذا شعرت أنك مطالب بأن تسعده فإنك تصبح تابعاً تشعر بالحزن إن شعر به الطرف الآخر. بل والأسوأ من ذلك أن تعتقد أنك المسئول عن إحساس الطرف الآخر بالحزن. أنت المسئول عن مشاعرك وعواطفك الشخصية وكذلك الآخرون، كلٌ مسئول عن عواطفه الشخصية. لا أحد يملك السيطرة على مشاعرك سواك "أنت".

- تذكر أن العادة ليست مبرراً لعدم قيامك بشيء. فمجرد كونك قد اعتدت دائماً الخضوع للآخرين ليس مبرراً كافياً لأن تجعل ذلك الوضع يستمر.

إن العيش ورعاية الأبناء بصورة مؤثرة تقوم على الاستقلالية. بالمثل، فإن الزواج الناجح هو دليل تحقق أدنى قدر من التوحد وأعلى قدر من الاستقلالية والاعتماد على النفس. في الوقت الذي قد تشعر فيه بخوف حقيقي من التخلي عن علاقات التبعية إذا سألت أولئك الذين أنت تابع لهم عاطفياً، فسوف تكتشف ما يثير دهشتك وهو أنهم معجبون للغاية بهؤلاء الذين يفكرون ويتصرفون لأنفسهم. هذا مزيد من المفارقة. إنك تحظى بأعلى قدر من الاحترام حينما تتمتع بالاستقلالية خصوصاً من أولئك الذين حاولوا بأقصى ما في وسعهم كي تبقى تابعاً لهم.

العش مكان جميل وملائم لأي طفل كي ينمو في ظله، لكن مغادرة هذا العش أجمل بكثير ويمكن أن يراه كذلك من يغادر العش وكذلك الذين يشاهدونه وهو يغادر.



■ وداعاً للغضب

إن ترياق الغضب الوحيد هو أن تتخلص من هذه العبارة التي تحملها في نفسك "لو كنتَ فقط تشبهني أكثر من ذلك".

هل تغضب بسرعة؟ قد تتقبل الغضب على اعتبار أنه جزء من حياتك، لكن هل تعرف أنه لا يخدم أي غرض يعود عليك بالنفع؟ ربما تبرر سلوكك الغاضب بأن تقول أشياء كهذه؛ "إنه من طبيعة البشر" أو "إذا لم أنفس عن غضبي سوف أكبته وهذا قد يسبب لي قرحة". لكن الغضب من المحتمل أن يكون جزءاً منك لا تحبه ولسنا في حاجة لأن نشير إلى أن الغضب لا يرغب فيه أي إنسان.

الغضب ليس من طبيعة البشر. لست في حاجة لأن يكون لديك قدر منه فهو لا يخدم أي مسعى نحو تحقيق السعادة لنفسك وإشباع حاجاتك. إنه موطن من مواطن الضعف، وهو نوع من الأنفلونزا السيكولوجية التي تصيبك بالوهن، تماماً كما يفعل بك المرض العضوي.

دعنا نضع تعريفاً "للغضب". كما هو مستخدم في هذا الفصل فإن الغضب يشير إلى رد فعل أو استجابة معوِّقة تحدث حينما لا يتحقق ما كنت تتوقعه أو تنتظره. وهذه الاستجابة تكون في شكل ثورة خصومة أو أن تهب في وجه شخص معين أو حتى تحملق فيه مشدوهاً وأنت صامت. إن الغضب ليس مجرد انزعاج بسيط أو انفعال عابر. أكرر ثانية إن الكلمة المحورية هنا هي التعويق (الجمود). فالغضب معوِّق وعادة ما يحدث نتيجة لأنك تتمنى أن لو يختلف العالم والناس عما هم عليه.

وكما أن الغضب عادة فهو خيار من ضمن الخيارات. إنه رد فعل مكتسب تجاه الإحباط حيث تتصرف بطرق من الأفضل ألا تتصرف بها. في الواقع فإن الغضب الشديد يُعد شكلاً من أشكال الجنون، إنك تكون مصاباً بالجنون إذا لم يكن لديك سيطرة على سلوكياتك. لذلك عندما تكون غاضباً ولا تملك السيطرة على نفسك فإنك تكون مصاباً بحالة مؤقتة من الجنون.

ليس هناك من نفع سيكولوجي يعود عليك من الغضب. وكما أوضحنا هنا فإن الغضب يصيبك بالوهن. فمن الناحية الفسيولوجية فإن الغضب يمكن أن يُحدث فرطاً في ضغط الدم والقرح والطفح

الجلدي وخفقان القلب والأرق والإجهاد وحتى أمراض القلب، ومن الناحية السيكولوجية فإن الغضب يدمر علاقات الحب ويعوق الاتصال والتفاهم ويقود إلى الشعور بالذنب والاكتئاب، وعموماً يصبح بمثابة عقبة في طريقك. ربما تكون متشككاً لأنك قد تسمع دوماً من يقول لك إن التعبير عن غضبك أصح وأسلم بكثير من كبت هذا الغضب بداخلك؛ إنني أوافق على أن التعبير عن الغضب أصح بالفعل من كبته. لكن هناك بديل أصح وأسلم؛ وهو ألا يكون لديك أي نوع من الغضب من أساسه. في هذه الحالة لن تقع في هذه الورطة التي تتحير فيها بين التعبير عن غضبك أو كبته.

إن الغضب مثل كل المشاعر الأخرى يحدث نتيجة للتفكير. إنه ليس مجرد شيء يحدث لك. حينما تواجه ظروفاً أو أموراً لا تسير بالطريقة التي ترغب فيها، أخبر نفسك بأن تلك الأشياء لا يجب أن تسير بالطريقة التي تسير عليها (الإحباط) ومن ثم فسوف تتخير استجابة غاضبة مألوفة تخدم هدفاً ما لديك. (انظر المكاسب التي تجنيها من الغضب في آخر هذا الفصل). وطالما أنك تعتقد أن الغضب جزء من أي إنسان فسوف يكون لديك المبرر لقبوله وتجنب السعي من أجل التخلص منه.

بكل الوسائل قم بالتعبير عن غضبك ولكن بطرق غير مدمرة؛ إذا كنت لا زلت مصراً عليه. لكن عليك أن تبدأ في النظر إلى نفسك على اعتبار أنك شخص قادر على أن تتعلم أنواعاً جديدة من التفكير حينما تُحبط، وبذلك يمكن أن تحل المشاعر الأكثر إشباعاً وتحقيقاً للذات محل الغضب المعوِّق. إن الضيق والانفعال الإحباط هي مشاعر من المحتمل جداً أنك سوف تظل تعاني منها؛ إذ أن العالم لن

يكون أبداً على الطريقة التي تريدها أنت. لكن الغضب؛ تلك الاستجابة العاطفية المؤذية التي تصدر منك حينما تقابلك عقبات يمكن أن تتخلص منه.

ربما تدافع عن الغضب لأنه يساعدك على أن تشق طريقك. حسناً لنلق نظرة أعمق. إذا كنت تقصد أن رفع صوتك أو إظهار انزعاجك سوف يساعدك في منع طفلتك التي في الثانية من عمرها من اللعب في الشارع لأنها قد تتعرض للأذى فإن رفعك صوتك حينئذ يصبح وسيلة ممتازة. لكن ذلك يصبح غضباً عندما تتضايق وتنفعل بشكل حقيقي، عندما يحمر وجهك وتزداد ضربات قلبك، عندما تطيح بالأشياء من حولك، وبوجه عام حينما يصيبك نوع من الإعاقة لفترة معينة من الوقت. بكل الوسائل الممكنة قم باختيار بعض الاستراتيجيات الشخصية التي تدعم وتعزز من السلوك اللائق لكن لا تندفع وراء كل تلك الثورة الداخلية التي تصاحب ذلك. يمكنك أن تتعلم التفكير بهذه الطريقة: "هذا السلوك الصادر عنها فيه خطورة عليها، أريد أن ألفت نظرها إلى أن اللعب في الشارع أمر لن أتساهل فيه، سوف أرفع من صوتي لكي أظهر مشاعري القوية تجاه ذلك، لكن لن أصول وأجول كما المجنون".

انظر وتأمل هذه الأم التي لا تستطيع أن تتحكم في غضبها. إنها تتضايق باستمرار من السلوكيات السيئة والمتكررة لأطفالها. ويبدو أنها كلما ازدادت، زادت سلوكياتهم السيئة. إنها تعاقبهم وتقوم بحبسهم في غرفتهم، وتصرخ فيهم دوماً، ينتابها دائماً حالة من الغضب عندما تتعامل معهم. فحياتها كأم بمثابة معركة. إنها لا

تعرف سوى الأصوات العالية، وفي كل مساء تكون متهالكة عاطفياً بعد أن استُنزفت من يوم قضته في ساحة القتال.

إذاً لماذا لا يتأدب الأطفال عندما يعرفون مدى الغضب الذي ينتاب والدتهم عندما يسيئون السلوك؟ لأن المفارقة التي ينطوي عليها الغضب هي أنه لا يغير الآخرين؛ إنه يُشعل فقط من رغبة الطرف الآخر في التحكم في الطرف الغاضب. استمع إلى هؤلاء الأطفال على افتراض أن لسان حالهم يعبر عن الدافع العقلي وراء إساءتهم التصرف: "انظر مدى سهولة أن تفجر غضب أمي؟ كل ما عليك أن تقول هذا أو تفعل ذاك، وسوف تتمكن من التحكم فيها، ومن أجل أن تجعلها تساور نوبات الغضب. ربما تظل في حجرتك لفترة وجيزة. ولكن انظر النتيجة! سيطرة عاطفية تامة عليها بهذا الثمن البخس. ولأنه ليس لدينا سلطة كبيرة عليها، هيا نقوم بهذا مراراً وتكراراً لنشاهدها وهي تنتابها حالة من الجنون بسبب سلوكياتنا هذه".

إن الغضب حينما يُستخدم في أي علاقة دائماً ما يشجع الطرف الآخر على استمراره في التصرف بالطريقة التي تصرف بها. وعلى حين أن الشخص الذي يثير الغضب ربما يتصرف وهو خائف إلا أنه يعرف أيضاً أنه قادر على أن يفجر غضب الشخص الآخر وقتما أراد، وبذلك يمارس نفس النوع من السلطة الانتقامية كتلك التي يعتقد الشخص الغاضب أنها لديه.

في أي وقت تختار لنفسك الغضب كرد فعل تجاه سلوك شخص آخر فإنك بذلك تسلبه حقه في أن يكون على النحو الذي اختار

لنفسه. إنك تحمل هذه الجملة العصابية في عقلك "لماذا تعجز عن أن تكون مثلي؟ عندئذٍ سأكون راضياً عنك بدلاً من أن أكون غاضباً منك". لكن الآخرين لن يكونوا أبداً على الطريقة التي تريد طوال الوقت. فغالباً ستجد أن الأشياء لا تسير بالطريقة التي تريدها. هذه سنة الحياة، واحتمال تغييرها صفر. ولذلك في كل مرة تختار لنفسك الغضب عندما تواجه شخصاً أو شيئاً لا تحبه فإنك تقرر لنفسك الأذى أو الجمود بأي صورة بسبب هذا الواقع. الآن تبينت لك حماقة الغضب، غضبك على أشياء لن تتغير أبداً يعتبر حماقة منك. بدلاً من أن تختار لنفسك الغضب يمكنك أن تبدأ في اعتبار أن للآخرين الحق في أن يكونوا مختلفين عما تفضله أنت. قد لا يعجبك ذلك لكن لابد ألا يغضبك؛ فغضبك سوف يشجعهم على أن يستمروا على حالهم هذا، وسوف يجلب عليك كل هذا الإجهاد البدني والعذاب الذهني اللذين تم تناولهما سالفاً. لديك بحق حرية الاختيار. فإما أن تختار الغضب وإما أن تختار عبارات جديدة تتعلق بأشياء ستساعدك على التخلص من حاجتك إلى أن تغضب.

ربما ترى نفسك على الجانب المعاكس بمثابة إنسان لديه قدر كبير من الغضب لكن لم يكن لديه الشجاعة للتعبير عن هذا الغضب، فتقوم بكبته ولا تتفوه بكلمة، وتقوم بإعداد نفسك من أجل الإصابة بتلك القرح المؤلمة وللعيش في قدر كبير من القلق في لحظات حاضرك. لكن هذا ليس مناقضاً أو معاكساً للشخص الذي يعنف ويستشيط غضباً. فأنت أيضاً تحمل في رأسك نفس العبارات التي تنطوي على فكرة أن الناس والأشياء ينبغي أن تكون على النحو الذي تريده أنت. وتجادل قائلاً "لو أصبحت الأشياء على هذا النحو

لما شعرت بالغضب". إن هذا منطق خاطئ واقتلاعه من جذوره هو السر الذي يمكن من خلاله التخلص من التوتر. وفي حين أنك سترغب في أن تتعلم كيفية التعبير عن غضبك المكبوت بدلاً من تراكمه بداخلك فإن الهدف الأسمى الذي ينبغي أن تسعى إليه هو أن تفكر في طريقة جديدة لا تسبب لك الشعور بالغضب. ولتكن مثل هذه الأفكار: "إنه إن أراد أن يكون سخيفاً فلن أختار لنفسي الشعور بالغضب -فهو وليس أنا- الذي لديه سلوكيات حمقاء" أو "إن الأشياء لا تسير بالطريقة التي أعتقد أنها يجب أن تسير عليها. وفي حين أنني لا أحب هذا فلن أعوق نفسي به".

إن تعلمك التعبير عن غضبك من خلال أنواع جديدة من السلوكيات التي قد تمت مناقشتها خلال هذا الكتاب هو الخطوة الأولى، ثم يعتبر التفكير في طرق جديدة ستساعدك على أن تتحول من التفكير الخارجي إلى التفكير الداخلي السليم رافضاً تبني سلوك أي شخص آخر هو الخطوة الأساسية. يمكنك أن تتعلم ألا تعطي سلوكيات الآخرين وأفكارهم من القوة ما يحملك على الشعور بالغضب. عن طريق احترامك لذاتك ورفضك لتحكم الآخرين فيك لن تلحق بنفسك أي ضرر بسبب الشعور بالغضب في لحظة الحاضر.

■ لتكن لديك روح الدعابة

من المستحيل أن تكون غاضباً وضاحكاً في ذات الوقت. الغضب والضحك لا يتلازمان، ولديك القدرة على أن تختار أيهما.

إن الضحك هو إشراق وابتهاج للروح، وبدون الشروق لا يمكن أن يعيش أو ينمو أي شيء، وكما يقول ونستون تشرشل:

> أعتقد أنك لا تستطيع أن تتعامل مع أكثر الأمور خطورة وأهمية في العالم إذا لم تفهم أكثرها مرحاً وإثارة".

قد تأخذ الحياة بجدية على نحو كبير. لكن ربما كانت روح الدعابة التي تنشر الألفة هي السمة الوحيدة الأكثر بروزاً للأسوياء من الناس. إن مساعدة الآخرين على أن يختاروا الضحك وتعلم الوقوف في خلفية الحياة لمتابعة، ومراقبة التعارض والمفارقات في كل موقف من مواقفها؛ كل ذلك يعد علاجاً ممتازاً للغضب.

ومن طبيعة الأشياء أن ما تفعله، سواء كنت غاضباً أم لم تكن، لن يكون له أدنى تأثير إلا كأن تلقي كوباً من الماء فوق شلالات نياجرا. وسواء اخترت الضحك أم الغضب فلن يهم ذلك كثيراً؛ سوى أن الأول سيملأ لحظات حاضرك بالسعادة والثاني سيبدد هذه اللحظات في بؤس وتعاسة.

هل تأخذ نفسك وحياتك بجدية إلى الحد الذي لا تتمكن عنده من الرجوع إلى نفسك لترى ولتكتشف حماقة أخذك لكل شيء على هذا النحو من الجدية والوقار؟ إن غياب الضحك يعد مؤشراً على اعتلالك فعندما تميل إلى أن تأخذ نفسك وتأخذ كل ما تفعله برزانة مبالغ فيها، ذكر نفسك بأن ذلك هو الوقت الوحيد المتاح أمامك. لماذا تبدد حاضرك بالغضب في الوقت الذي يكون فيه الضحك شيئاً طيباً للغاية.

فقط اضحك لمجرد الضحك. هذا هو مبرره. لست في حاجة إلى أن يكون لديك مبرر لأن تضحك. ولكن اضحك لمجرد الضحك. راقب نفسك والآخرين في هذا العالم الغريب ثم قرر بعد ذلك ما إذا كنت ستحمل هذا الغضب معك دوماً أم ستنمي في داخلك روح الدعابة التي سوف تمنحك وتمنح الآخرين واحدة من أكثر الهبات التي لا تقدر بثمن؛ الضحك. حقاً إنه شيء ممتع للغاية.

■ بعض الأسباب الشائعة للغضب

يمكنك أن ترى الغضب في جميع الأوقات. وهناك أمثلة في كل مكان لهؤلاء الذين يمرون بدرجات متفاوتة من العجز والجمود بدءاً من حالة بسيطة من الانزعاج إلى حالة من الغضب الأعمى. إنه السرطان -وإن كان مكتسباً- الذي يتخلل وينفذ إلى كل العلاقات الإنسانية. إليك بعضاً من أكثر الأمثلة شيوعاً التي يختار فيها الناس الغضب.

- الغضب في السيارة. يصيح قادة السيارات في أوجه بعضهم البعض لأتفه الأسباب. سلوك التدافع في السير ينشأ عندما يقود الطرف الآخر سيارته ببطء شديد أو بسرعة كبيرة أو لا يعطي إشارة ضوئية أو يعطي إشارة ضوئية بطريقة غير ملائمة أو يقوم بتغيير مساراته أو أي عدد من الأخطاء. أنت كقائد سيارة قد تمر بقدر كبير جداً من الغضب والجمود العاطفي بسبب الأشياء التي تخبر نفسك بها والتي تتعلق بالطرق التي يجب أن يقود الآخرون سياراتهم وفقاً لها. وبالمثل فإن الاختناقات المرورية هي بواعث أساسية للشروع

في الغضب والخصومة. فقادة السيارات يصيحون في الركاب ويلعنون من كان سبباً في التأخير. وكل هذه السلوكيات ناتجة عن فكرة واحدة مفادها "لا يجب أن يحدث هذا، ولأنه حدث فسوف أغضب وسوف أساعد الآخرين على أن يختاروا التعاسة لأنفسهم كذلك".

- الغضب في الألعاب التنافسية. لعبة كرة القدم، والسلة، وكرة المضرب وغيرها من الألعاب الأخرى تعتبر مثيرات غضب من الطراز الأول. فالناس يغضبون من رفقائهم أو من خصومهم لعدم قيامهم بما هو صواب أو بسبب مخالفتهم لقواعد اللعب. فقد يلقون بأشياء مثل مضرب التنس لأنهم ارتكبوا خطأً ما. وفي حين أن القيام بتكسير وإلقاء الأشياء أسلم بكثير من ضرب الآخرين والصياح فيهم إلا أن ذلك لازال بمثابة عوائق تحول دون الاستفادة من لحظة الحاضر.
- الغضب من عدم وجود شخص أو شيء في مكانه الملائم. فكثير من الناس تنتابهم حالة من الغضب إزاء عدم وجود شخص أو حدث معين في محله أو مكانه الملائم. فمثلاً قد يقرر قائد سيارة وهو في حركة السير أن أحد راكبي الدراجات أو أحد المشاة لا يحب أن يسير في المكان الذي يسير فيه فيحاول أن يزيحه عن الطريق. وهذا النوع من الغضب يمكن أن يكون على قدر كبير من الخطورة. فكثير من الحوادث المعروفة تقع فعلاً نتيجة لمجرد مثل هذه الأفعال التي فيها يكون للغضب الذي لا يمكن ضبطه عواقب وخيمة.

- الغضب بسبب الضرائب. لن يجدي أي قدر من الغضب – قل أو كثر– في تغيير قوانين الضرائب، ولكن يظل الناس على نفس حالهم من الغضب لأن الضرائب ليست بالقدر الذي يرغبون فيه.
- الغضب بسبب تأخر الآخرين. فإذا كنت تنتظر أن يتصرف الآخرون طبقاً لجدول مواعيدك أنت، فسوف تختار لنفسك الغضب عندما لا يتصرفون على هذا النحو، وتبرر حالتك من الجمود بقولك "لدي الحق في أن أغضب، لقد جعلني أنتظر لمدة نصف ساعة".
- الغضب من سوء التنظيم وتسيب الآخرين. فعلى الرغم من حقيقة أن غضبك قد يشجع الآخرين على الاستمرار في التصرف بنفس الطريقة فقد تصر على اختيار الغضب.
- الغضب من الجماد. فإذا ارتطمت ساقك بشيء أو طرقت بالمطرقة على إبهامك فيمكن أن يكون الصياح رد فعل علاجي. أما أن تشعر بالغضب والغيظ فتقوم بالتنفيس عن غضبك في شيء ما كأن تضرب قبضة يدك في الحائط فإن هذا ليس عبثاً فحسب وإنما يسبب لك ألماً في ذات الوقت.
- الغضب عند فقدك الأشياء. لن يفيد الغضب في إعادة مفتاح فقدته أو حافظة سقطت منك بل قد يعيقك هذا الغضب عن أن تقوم بالبحث بشكل فعال عنها.
- الغضب بسبب الأحداث التي تجري في العالم من حولك والتي تخرج عن نطاق سيطرتك. فقد تستاء من السياسة أو

العلاقات الخارجية أو الاقتصاد، لكن الغضب وما يعقبه من حالة من الجمود لن يغيرا من الأمر شيئاً.

■ الصور الكثيرة للغضب

والآن وبعد أن تعرفنا على الأوقات التي قد تختار لنفسك فيها الشعور بالغضب هيا نتأمل بعض أشكال الغضب.

- بذاءة القول وفحش اللسان مع زوجتك أو أطفالك أو مع من تحب أو مع أصدقائك.
- العنف الجسدي؛ ضرب وركل وتعنيف الأشياء أو الناس. وقد يبلغ هذا العنف مبلغه فيؤدي هذا السلوك إلى جرائم العنف والتي غالباً ما تُرتكب تحت تأثير هذا الغضب الذي يشل تفكير صاحبه. فالقتل أو الاعتداء لا يقعان إلا إذا خرج الإنسان عن شعوره وانتابته حالة من الغضب أصابته بنوع من الجنون المؤقت. إن اعتقادك بأن الغضب هو أمر طبيعي وتأييدك للمدارس السيكولوجية التي تشجعك على التفاعل مع غضبك والتعبير عنه يمكن أن يكونا على قدر من الخطورة. وبالمثل فإن التليفزيون والأفلام والكتب التي تهون من أمر الغضب والعنف، وتعرض لهما على أساس كونهما أمرين طبيعيين تفسد كلاً من الفرد والمجتمع.
- قولك أشياء كهذه: "إنه يغيظني" أو "إنك تثير غضبي فعلاً". في تلك الحالات تركن إلى أن تدع سلوك الآخرين يصيبك بالحزن.

- استخدام عبارات كهذه: "اقتله" "اضـربهم بعنـف" أو "دمـر من يقف في طريقك". قد تعتقد أن هذه مجرد تعبيرات لكنها تثير الغضب والعنف، وتجعل من ذلك أمراً مقبـولاً حتـى في المنافسات الودية.
- نوبات الغضب الانفعالية. إنها ليست فقط طريقة قد شـاعت للتعبير عن الغضـب ولكنهـا كثيراً مـا تمكـن صـاحبها مـن الحصول على ما أراده بالفعل.
- السخرية والاستهزاء والمعاملة الصامتة. كل هذه الطـرق الـتي يتم من خلالها التعبير عن الغضـب يمكـن أن تكـون مـدمرة كما هو الحال في العنف الجسدي.

وفي حـين أن قائمـة السـلوكيات المحتملـة للغضـب لا تنتهـي فـإن الأمثلة الموضحة أعلاه تمثل أكثر أشكال الغضب شيوعاً عندما يظهـر في موطن الضعف هذا.

■ نظام المكافآت الذي قمت بتأسيسه مقابل اختيارك للغضب

كي تتمكن من أن تكون أكثر مقاومة للغضب فمن الفعاليـة بمكـان أن تبدأ أولاً بإدراك الأسباب التي تدفعك إلى اسـتخدام الغضـب. إليـك بعض الدوافع التي تبقيك على حالتك من سرعة الغضب.

- في أي وقت تجد من الصعب أن تتمالك فيه نفسـك أو تشـعر فيه بالإحبـاط أو الانهزاميـة، يمكنـك أن تسـتخدم الغضـب

لكي تلقي بالمسئولية تجاه ما تشعر به على عاتق الشخص الآخر أو على الحدث نفسه بدلاً من أن تتولى مسئوليتك تجاه مشاعرك الشخصية.

- يمكنك أن تستخدم غضبك لتتلاعب بأولئك الذين يخافونك، وهذا على وجه الخصوص يعد فعالاً في جعل من هم أصغر منك سناً أو أصغر منك جسماً أو أضعف منك نفساً يأتمرون ويلتزمون بما أخبرتهم به.
- الغضب يلفت الأنظار إليك، وبذلك تستطيع أن تشعر بأنك إنسان مهم وقوي.
- الغضب عذر سهل. فيمكن أن يُجن جنونك بشكل مؤقت، بعده تتعلل بقولك "لم أستطع أن أتمالك نفسي". هكذا يمكنك تبرئة نفسك وتبرير سلوكك بحجة خروج الأمر عن سيطرتك.
- يمكنك أن تحقق مآربك لأن الآخرين يفضلون استرضاءك وتهدئتك عن أن يكابدوا سلوكك الغاضب.
- إذا كنت تخشى الألفة أو الحب فيمكنك أن تغضب لشيء ما. بذلك تتجنب مغامرة عرض نفسك ورأيك على الآخرين بشكل ودي.
- يمكنك أن تتلاعب بالآخرين بتوليد الشعور بالذنب لديهم وذلك بأن تجعلهم يتساءلون "فيم أخطأت لأغضبه بهذه الطريقة؟". فعندما يشعرون بالذنب تكون أنت في موقع القوة.

- بإمكانك أن تعيق الاتصال أو أن تقطع العلاقات التي تشعر فيها بالتهديد والخوف لأن هناك شخصاً آخر أكثر مهارة وحذقاً منك. فأنت ببساطة تستخدم الغضب كوسيلة تتجنب بها المخاطرة بأن تظهر بمظهر سيئ.
- لست في حاجة لأن تؤثر في نفسك عندما تكون غاضباً وبذلك تستطيع أن تستنفد لحظات حاضرك في شيء لا مشقة فيه، وهو الغضب. ومن خلال ذلك، يمكنك أن تتجنب أي شيء يلزم أن تفعله لتحسّن من نفسك. وهكذا يمكنك أن تستخدم الغضب كوسيلة للهروب من مسئوليتك تجاه نفسك.
- يمكنك أن تنهمك في الإشفاق على ذاتك بعد أن تشن هجوماً غاضباً على الآخرين وتشعر بالأسى لأنه لا يفهمك أحد.
- يمكنك أن تتجنب التفكير بوضوح وبصفاء وذلك من خلال شيء بسيط وهو أن تغضب. الكل يدرك أنك لا تستطيع التفكير بشكل سليم في تلك الأوقات، فلم لا تغتنم الغضب القديم عندما تريد أن تتجنب أي شكل من أشكال التفكير السليم الصعب.
- يمكنك أن تبرر خسارتك أو أداءك الضعيف في شيء من خلال هذه الحالة الانفعالية البسيطة. وربما تستطيع أن تجعل الآخرين يتوقفون عن تحقيق الفوز لأنفسهم لأنهم يخافون من غضبك بشدة.
- يمكنك أن تبرر غضبك بأن تقول "إنك في حاجة إليه كي تتمكن من القيام بعمل معين". ولكن الغضب في الحقيقة هو عائق لك ولن يحسن أبداً من أدائك.

- من خلال قولك "من الطبيعي أن أغضب" يكون لديك مبرراً تبرر به سلوكياتك. تقول "أنا بشر وهذا من طبيعة البشر".

■ بعض طرق التخلص من الغضب

من الممكن التخلص من الغضب. وسوف يتطلب منك ذلك قدراً كبيراً من التفكير الجديد ويمكن أن يتم ذلك فقط في حينه. ويمكن أن يتم ذلك عند كل لحظة من لحظات الحاضر في كل مرة. فحينما تواجه أشخاصاً أو أحداثاً تستثيرك لأن تختار الغضب، كن واعياً بما تخبر به نفسك ثم قم باستخدام عبارات جديدة تولد مشاعر جديدة وسلوكيات بناءة بشكل أكبر. إليك بعض الأساليب الخاصة بمهاجمة الغضب.

- الأول والأهم هو أن تكون واعياً بأفكارك وقت الغضب وأن تذكر نفسك بأنك لست في حاجة لأن تفكر بهذه الطريقة لمجرد أنك اعتدت التصرف بها فيما مضى. إذاً الوعي هنا من أهم الأمور.
- جرب إرجاء الغضب. فإذا كنت قد اعتدت أن تغضب في ظرف معين، قم بتأجيل غضبك لمدة خمس عشرة ثانية ثم انفجر على النحو الذي اعتدت عليه. في المرة التالية قم بإرجاء غضبك لمدة ثلاثين ثانية، واستمر في زيادة الوقت الفاصل بين المثير والاستجابة. وعندما تبدأ في إدراك أنك قادر على إرجاء غضبك، تكون حينئذ قد تعلمت تمالك نفسك عند الغضب. إن إرجاء الغضب هو بمثابة التحكم

فيه، وبمزيد من التدريب سوف تتخلص في النهاية منه تماماً.

- عندما تحاول أن تستغل الغضب بشكل بناء كي تعلم طفلاً شيئاً ما، حاول أن تتظاهر بأنك غاضب؛ ارفع من صوتك وتظاهر بالعبوس دون أن تمر بكل هذا الألم البدني والنفسي الذي يصاحب الغضب. لا تحاول أن تضلل نفسك بأن تعتقد أنك تستمتع بشيء تكرهه. يمكن أن تكره هذا الشيء أو ذاك دون أن تنتابك حالة الغضب هذه.
- ذكر نفسك في لحظة الغضب بأن كل إنسان لديه الحق في أن يكون على النحو الذي يختاره لنفسه، وذكرها أيضاً بأن إلحاحك على الآخرين بأن يكونوا مختلفين عما هم عليه سوف يزيد ببساطة من غضبك هذا. اعمل على أن تتيح للآخرين حرية الاختيار تماماً كما تتمسك بحقك في حرية الاختيار.
- اطلب المساعدة من شخص تثق به. اجعله يقوم بتنبيهك لفظياً أو بإشارة معينة حينما يراك تغضب. وحينما تتلقى منه الإشارة فكر فيما تفعل ثم جرب أسلوب الإرجاء.
- احتفظ بصحيفة الغضب وقم بتسجيل الوقت بدقة والمكان والحدث اللذين اخترت فيهما الشعور بالغضب. كن دقيقاً فيما تدون وأجبر نفسك على أن تسجل كل سلوكياتك الغاضبة. سوف تكتشف بسرعة –إن كنت مثابراً– أن قيامك بتدوين الحدث بدقة سوف يقنعك بأن تقلل من اختيارك للغضب.

- بعد أن تنفجر غضباً صرح بأن هذه مجرد زلة وقعت منك، وأن التفكير بشكل مختلف حتى لا تقع فريسة لهذا الغضب هو هدف من بين أهدافك. تصريحك اللفظي هذا سوف يجعلك تدرك ما قد قمت به بالفعل وسوف يبين لك أنك بالفعل تعمل على التغيير من نفسك.
- حاول أن تقترب بدنياً من الشخص الذي تحبه في لحظة غضبك. إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها أن تقلل من خصومتك هي أن تمسك بأيدي الطرف الآخر -رغم عدم رغبتك في ذلك- وأن تظل ممسكاً بيديه إلى أن تنتهي من التعبير عن شعورك وإلى أن ينقشع غضبك.
- تحدث مع أولئك الذين هم أكثر عرضة لنوبات غضبك في وقت تكون غير غاضب فيه. ليشارك كل منكم الآخر الرأي حول أكثر الأفعال التي تثير الغضب بينكم. وليبحث كل شريكين عن طريقة يعبران بها عن مشاعرهما دونما الحاجة إلى الغضب الذي يسبب الوهن. وقد يتفقان فيما بينهما على ملاحظة مكتوبة أو وسيط بينهما أو السير معاً لتهدئة الموقف. وبذلك تتوقف إساءة كل منكم للآخر بسبب هذا الغضب الذي لا معنى له. بعد مرات المشي التي تهدف لتهدئة الموقف سوف يبدأ كل منكم في إدراك مدى حماقة اندفاعكم.
- قم بتهدئة غضبك في الثواني القلائل الأُولى من خلال تحديد شعورك، وتحديد تصورك لما يشعر به الطرف الآخر كذلك.

العشر ثوان الأولى هي الأكثر حسماً، فإن مرت عليك تلك الثواني بسلام فعلى الأرجح سوف يخمد غضبك.

- ضع في اعتبارك كل الأشياء التي تعتقد أنها سوف تُقابل باستهجان من قبل خمسين بالمائة من الناس طوال خمسين بالمائة من الوقت. حينما تتوقع عدمٍ القبول من الآخرين فلن تختار لنفسك الشعور بالغضب. بدلاً من ذلك سوف تقول لنفسك إن هذا العالم يسير على نحو صحيح إذ أن الناس لا يوافقون على كل ما أقول أو أعتقد أو أشعر به أو أفعله. ضع في اعتبارك أنه في حين أن التعبير عن الغضب بديل صحي على عكس كبته إلا أن عدم وجود غضب من أساسه هو أسلم وأصح البدائل على الإطلاق. حينما تكف عن النظر إلى الغضب على اعتبار أنه شيء طبيعي أو من سمات البشر، سوف يكون لديك المبرر الداخلي لأن تعمل على التخلص منه.
- تخلص من آمالك وتوقعاتك لما ينبغي أن يكون عليه الآخرون. فحينما تنتهي تلك التوقعات، سوف يتبدد الغضب معها.
- ذكر نفسك بأن الأطفال سيظلون دوماً على حالهم من النشاط والحركة والصخب، وبأن غضبك لن يجدي معهم بشيء. وعلى الرغم من أنك تستطيع أن تساعد الأطفال على أن يقوموا باختيارات بناءة في أنشطة أخرى فلن تتمكن أبداً من تغيير طبيعتهم الأصلية.

- أحبب نفسك. إن استطعت ذلك فلن تثقل نفسك بهذا الغضب المدمر للذات.
- في أي اختناق مروري حدد لنفسك وقتاً لتنظر إلى أي مدى يمكنك أن تصبر دون أن ينفجر غضبك. اسع لتقوية جانب السيطرة لديك، وبدلاً من أن تصيح في وجه أحد الركاب، اسأله سؤالاً بطريقة حضارية. استثمر الوقت في كتابة خطاب أو في سماع أغنية أو في ابتكار طرق للخروج من هذا الاختناق المروري أو عش ثانية في تجربة أو خبرة مثيرة مررت بها في حياتك أو قم بالتخطيط لتحسين تلك التجارب فيما هو آت.
- بدلاً من أن تصبح عبداً لمشاعرك تجاه كل موقف أو ظرف محبط تتعرض له، استغل الموقف واعتبره تحدياً لك. عليك أن تسعى لتغييره ولن يكون لديك لحظة واحدة في حاضرك من أجل الغضب.

الغضب عقبة في طريقك، وهو لا يفيدك في شيء. وككل مواطن الضعف فإن الغضب هو وسيلة لاستخدام الأشياء التي تحيط بك لتبرر ما تشعر به. عليك بنسيان الآخرين. اختر لنفسك ما تشاء ولا تجعل من بين اختياراتك أن تغضب.



■ صورة لإنسان قد استأصل كل مواطن الضعف

إنهم مشغولون بأنفسهم لدرجة أنهم لا يرون ماذا يفعل جيرانهم.

ربما يبدو الشخص الخالي من كل سلوكيات مواطن الضعف شخصية خيالية. لكن الخلاص من السلوكيات المدمرة للذات ليس مفهوماً أسطورياً، لكنه شيء يمكن أن يتم في الواقع. في وسعك أن تكون فاعلاً بكل ما تحمله الكلمة من دلالات، ويمكن أن تكون صحتك العقلية الكاملة في لحظات الحاضر بمثابة اختيار. هذا الفصل الأخير مخصص لوصف الطريقة التي يفكر ويتصرف بها أولئك الذين قد تخلصوا من كل مواطن الضعف. سوف تعايش نمو

إنسان على العكس من أغلب البشر؛ ذلك الإنسان الذي يمكن تمييزه عن طريق قدرته الفائقة على العيش بفعالية في كل لحظة.

إن الناس الذي يخلون من مواطن الضعف يختلفون عن الأشخاص العاديين. وفي حين أنهم يشبهون كثيراً أي إنسان غيرهم إلا أن لديهم صفات وخصائص مميزة لا علاقة لها بالسلالة أو بالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو بالجنس. إنهم لا يتقيدون بأي أدوار أو بأي التزامات وظيفية أو بأي أطر جغرافية أو بأي مستويات تعليمية أو بأي إحصائيات مالية. هناك سمة مختلفة لهم، لكن اختلافهم لا يمكن تحديده من خلال العوامل الخارجية التقليدية التي نصنف الناس من خلالها بوجه عام. ربما يكونون أغنياء أو فقراء، وقد يكونون ذكوراً أو إناثاً، بيضاً أو سمراً، وقد يعيشون في أي مكان ويقومون بما يشاءون. إن هؤلاء جماعة بينها تباين وتنوع، ومع تباينهم هذا فإن هناك سمة واحدة مشتركة بينهم ألا وهي خلوهم من مواطن الضعف. فكيف يمكنك أن تتعرف على هذه النوعية من البشر إن أنت صادفت أحدهم؟ راقبهم! استمع إليهم! وسوف تكتشف هذا.

الشيء الأول والأكثر وضوحاً أنك سترى أولئك الذين يحبون بالفعل كل شيء في حياتهم؛ أولئك الذين يقومون بأي شيء ببساطة وبراحة بال دون أن يبددوا أوقاتهم في الشكوى أو في تمني أن لو كانت تلك الأشياء على غير ما هي عليه. إنهم متحمسون للحياة ويرغبون أن ينهلوا منها كل منهل. إنهم يحبون النزهات والأفلام والكتب والرياضات والحفلات والمدن والمزارع والحيوانات والجبال وكل شيء. هم يحبون الحياة. عندما تجد نفسك وسط أناس

كهؤلاء، سوف تلاحظ عدم وجود أي نوع من التذمر أو الشكوى أو حتى التنهيدة السلبية. إن أمطرت السماء يفرحون بذلك، وإن اشتد الحر يقدرون ذلك بدلاً من أن يشتكوا منه، وإن كانوا في وسط اختناق مروري أو في حفل ما أو حتى بمفردهم يتعاملون ببساطة وبيسر مع الموقف الذي هم فيه. ليس هناك أي تظاهر بالاستمتاع لكن لديهم نوعاً من القبول الواعي بما هو كائن والقدرة غير المألوفة على الابتهاج في واقع كهذا. اسألهم ما الذي لا يحبون، وسوف تجد أنه يصعب عليهم أن يعطوك إجابة أمينة وصادقة. إنهم لا يُعملون عقلهم فيهرعون إلى الداخل خوفاً من المطر، بل يعتبرون المطر شيئاً جميلاً وتجربة مثيرة يرغبون في ارتيادها. فالوحل لا يولد لديهم الشعور بالغضب. فهم يرونه ولا يبالغون في الاحتياط منه، وإنما يتقبلونه على أنه جزء من حياتهم. هل هم يحبون القطط؟ نعم. الدببة؟ نعم. الديدان؟ نعم. وبينما مصادر الإزعاج كالمرض والجفاف والبعوض والفيضانات وما شابه لا يتقبلها هؤلاء الناس بحرارة وبدفء، إلا أنهم لا يضيعون أبداً لحظة واحدة من لحظات حاضرهم في الشكوى من تلك الأشياء أو في تمني عدم حدوثها. فإذا كانت هناك حاجة لاستئصال مواقف أو ظروف معينة، فإنهم يعملون على استئصالها؛ ويستمتعون بعملهم هذا. جرب معهم كل شيء، ولن تعثر على شيء واحد يكرهون القيام به. حقاً إنهم محبون للحياة وينخرطون في شتى جوانبها لينهلوا منها ما استطاعوا.

الناس الأسوياء المحققون لأنفسهم ليس لديهم شعور بالذنب أو أي شكل من أشكال القلق المصاحب لذلك؛ والذي ينسجم بدوره مع استنفاد كل لحظة من لحظات الحاضر في الجمود بسبب أحداث قد

مضت. من المؤكد أنهم يستطيعون الاعتراف بأخطائهم وأخذ العهود على أنفسهم أن يتجنبوا تكرار سلوكيات معينة لا نفع من ورائها على الإطلاق، لكنهم لا يضيعون وقتهم في التحسر على أنهم قاموا بهذا الشيء أو ذاك أو في الانزعاج لأنهم يكرهون شيئاً فعلوه في لحظة سالفة من حياتهم. إن التحرر الكامل من الشعور بالذنب هو إحدى ركائز الأفراد الأسوياء. لا انتحاب على الماضي، ولا جهد يبذل لإجبار الآخرين على أن يختاروا الشعور بالذنب لأنفسهم عن طريق توجيه أسئلة حمقاء كهذه؛ "لماذا لم تقم بهذا بشكل مختلف عما قمت به؟" أو "ألا تشعر بالخزي من نفسك؟". يبدو أن هؤلاء الأصحاء يدركون أن ما عاشوه من الحياة لا حيلة لهم فيه، وأنه لن يغير شعورهم بالاستياء من الماضي من شيء. فليس لديهم شعور بالذنب، ولأنهم يعتبرون ذلك أمراً طبيعياً فهم لا يساعدون الآخرين أبداً على أن يختاروا لأنفسهم الشعور بالذنب. إنهم يعتبرون أن الشعور بالاستياء من أنفسهم في لحظة الحاضر لا يزيد إلا من تدني تصورهم واحترامهم لأنفسهم، ويدركون أيضاً أن التعلم من الماضي أسمى بكثير من الاعتراض عليه. لن تجدهم أبداً وهم يتلاعبون بالآخرين بأن يخبروهم إلى أي مدى قد أساءوا، كما أنك لن تستطيع أبداً أن تتلاعب بهم باستخدام نفس الأساليب. فلن يغضبوا منك وإنما وبكل بساطة سوف يتجاهلونك. وبدلاً من أن يثوروا عليك فسوف يرحلون أو يغيرون الموضوع. إن كل الأساليب التي تؤثر بفعالية في معظم الناس لا تجدي مع هؤلاء الأفراد الأسوياء. وبدلاً من أن يسببوا لأنفسهم والآخرين التعاسة والشقاء من خلال الشعور بالذنب فإنهم يمرون عليه مر الكرام متى تراءى لهم.

كذلك فإن الأشخاص الذين ليس لديهم مواطن ضعف لا يصيبهم القلق. الظروف والمواقف التي تصيب الناس بالاضطراب والجنون نادراً جداً ما تؤثر في هؤلاء. إنهم ليسوا بمخططين ولا بمؤجلين إلى المستقبل. هم يرفضون القلق ويحافظون على خلوهم الدائم من التوتر الذي يصحبه. إنهم لا يعرفون كيف يقلقون؛ فليس هذا جزء من تكوينهم. ولا يعني ذلك بالضرورة أنهم هادئون في كل اللحظات ولكنهم لا يرغبون أبداً في أن يبددوا لحظات حاضرهم في تعذيب أنفسهم بسبب أشياء مستقبلية لا حيلة لهم فيها. إنهم موجهون، ومنكبون على كل لحظة من لحظات حاضرهم، ولديهم جهاز تنبيه داخلي يبدو أنه يذكرهم بأن دوافع القلق حتماً لابد منها في الحاضر، وبأنه من الحماقة أن يعيشوا حياتهم بهذه الطريقة.

هؤلاء الأشخاص يعيشون حاضرهم؛ ولا يعيشون في الماضي أو في المستقبل، فلا يرهبهم المجهول، وهم يسعون دوماً وراء الخبرات والتجارب الجديدة وغير المألوفة بالنسبة لهم. إنهم يعشقون الغموض وهم يستمتعون بحاضرهم في كل أوقاته على وعي كامل بأن لحظات الحاضر هي كل ما لديهم؛ ولذا فهم لا يخططون لحدث مستقبلي فيبددون فترات طويلة من حياتهم في انتظار قدوم هذا الحدث وهم في حالة من الكسل والجمود. إن اللحظات التي بين الأحداث هي لحظات يمكن أن تُعاش مثلها مثل تلك اللحظات التي تقع فيها الأحداث نفسها، وأولئك الأشخاص لديهم قدرة فائقة لنيل كل متعة في حياتهم اليومية. إنهم ليسوا بمسوفين أو مدخرين ليوم عصيب، وفي الوقت الذي تستهجن فيه ثقافتنا سلوكياتهم، لا يصيبهم أي شعور بتقريع الذات. هم يحصدون ما في حاضرهم من سعادة،

وعندما يأتي المستقبل ويصبح حاضراً، يحصدون ما به من سعادة كذلك. وهؤلاء الأفراد يتمتعون دوماً لأنهم ببساطة يدركون حماقة الانتظار إلى أن يحين وقت الاستمتاع. إن هذه طريقة طبيعية للحياة تشبه كثيراً حياة الطفل أو الحيوان. إنهم مشغولون بتحقيق إشباع ذواتهم في لحظات حاضرهم، في الوقت الذي يقضي فيه معظم الناس حياتهم في انتظار الحصول على المكاسب، التي لا يحصلون عليها أبداً.

هؤلاء الأسوياء يتمتعون باستقلالية تثير الدهشة. فهم خارج العش، وفي حين أنه قد يكون لديهم عاطفة قوية للحب والتضحية من أجل الأسرة فهم يعتبرون الاستقلالية أسمى بكثير من التبعية في كل علاقاتهم. إنهم يحفظون حريتهم من تعليق توقعات وآمال على الآخرين، وتقوم علاقاتهم على أساس الاحترام المتبادل لأحقية كل فرد في أن يتخذ قراراته لنفسه. فحبهم لا ينطوي بأي حال من الأحوال على فرض قيمهم على من يحبون. هم يشجعون ويؤكدون على الخصوصية والتي قد تجعل الآخرين يشعرون بأنهم منبوذون. هؤلاء الأسوياء يحبون أن ينفردوا بأنفسهم في أوقات معينة، ويقطعون أشواطاً طويلة للتأكد من أن خصوصيتهم محفوظة. لن تجد هؤلاء الأشخاص متورطين في كثير من علاقات الحب. إنهم ينتقون علاقات الحب الخاصة بهم، ومع ذلك فهم يحبون من أعماق قلوبهم وبكل مشاعرهم. يصعب على الاتكاليين وغير الأسوياء أن يحبوا هؤلاء لأنهم لا تعنيهم حريتهم مثلهم. فإن احتاج أحد إليهم فإنهم يرفضون هذه الحاجة إذ أنهم يعتبرونها ضارة بالطرف الآخر كما تضر بهم تماماً. إنهم يرغبون في أن يتمتع أولئك الذين يحبونهم

بالاستقلالية كي يختاروا لأنفسهم ويعيشوا حياتهم الخاصة بهم. وفي الوقت الذي يستمتعون فيه بالآخرين ويرغبون في أن يكونوا بصحبتهم، فإنهم يريدون من الآخرين أن يحققوا لأنفسهم النجاح دون الاتكالية أو الركون إلى أحد. وهكذا ففي اللحظة التي تبدأ فيها في الاتكال على أولئك الأسوياء سوف تجدهم يختفون من أمامك قلباً ثم قالباً، إنهم يرفضون أن يكونوا تابعين لأحد أو أن يتواكل عليهم أحد في أي علاقة من علاقاتهم الناضجة. مع الأطفال يمثلون نموذجاً للشخص الحاني إلا أنهم يزكون فيهم الاعتماد على النفس منذ اللحظات الأولى، ويفيضون عليهم كثيراً من الحب في كل وقت.

سوف تجد غياباً –قلما تجده– للبحث عن الاستحسان في هؤلاء الأشخاص السعداء المحققين لأنفسهم والمشبعين لها. إنهم قادرون على القيام بإنجاز أعمالهم دونما الحاجة إلى استحسان وثناء الآخرين عليهم. هم عادة متحررون من آراء الآخرين ولا يهتمون في الغالب بما إذا رضي شخص عما قالوه أو قاموا به أم لا. هم لا يحاولون أبداً أن يدهشوا الآخرين أو أن يحظوا بثنائهم. إنهم أشخاص موجهون من داخلهم للحد الذي لا تعنيهم معه تقييمات الآخرين لسلوكياتهم في شيء. وهم ليسوا غافلين أو متجاهلين للاستحسان والمدح تماماً إلا أنهم لا يحتاجون إليه. يمكنهم أن يكونوا لاذعين فيما يقولون فهم متمسكون بالصدق، ولا يصوغون رسائلهم بعبارات رنانة ليرضوا الآخرين. إذا أردت أن تعرف ما يعتقدونه فهو نسخة طبق الأصل مما يقولونه. وعلى العكس فعندما تقول شيئاً ما عنهم فلا يتزعزعون ولا يجمدون. سوف يتلقون منك المعلومات التي أعطيتها إياهم ويقومون بتنقيتها عبر قيمهم الشخصية

ويستغلون أفضلها في نموهم. وهم ليسوا في حاجة إلى أن يحبهم كل إنسان، ولا يضمرون أي رغبة جامحة في أن يستحسنهم الآخرون على كل شيء يفعلونه. هم يدركون أنهم سوف يتعرضون دوماً إلى بعض الاستهجان. إنهم أفراد غير عاديين في أنهم يستطيعون أن يتصرفوا كما تملي عليهم أنفسهم لا كما يملي عليهم أي طرف خارجي.

سوف تلحظ وأنت تراقب هؤلاء الأشخاص افتقارهم إلى التأثر بالعوامل الثقافية. إنهم ليسوا متمردين ولكنهم يقدمون على اختياراتهم الشخصية حتى وإن كانت اختياراتهم هذه تتناقض مع ما يفعله الجميع. يمكنهم أن يتجاهلوا القواعد التافهة إذا لم تكن ذات معنى وجدوى، وبهدوء فإنهم يهزون أكتافهم استهجاناً للتقاليد التافهة التي يعدها الكثيرون جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. هم لا يشاركون كثيراً في الحفلات كما أنهم لا ينهمكون في الأحاديث التافهة لمجرد أن ذلك من السلوكيات المهذبة واللائقة اجتماعياً. إنهم أشخاص مستقلون بأنفسهم، وبينما يرون المجتمع جزءاً مهماً في حياتهم إلا أنهم يرفضون أن يحكمهم هذا المجتمع أو أن يصبحوا عبيداً له. هم لا يهاجمون المجتمع بتمرد وعصيان بل يدركون في قرارة أنفسهم متى يتجاهلونه ويتصرفون بصفاء ذهن وباقتناع.

هم يعرفون كيف يضحكون وكيف يثيرون الضحك. فهم يجدون أن روح الدعابة موجودة بالفعل في كل المواقف، فيمكنهم أن يضحكوا في المواقف المثيرة للسخرية والمواقف المهيبة أيضاً. هم يحبون أن يساعدوا الآخرين على الضحك ويتسمون بالبراعة في إيجاد روح الدعابة. إنهم ليسوا أناساً يأخذون الحياة على محمل

الجد ويعيشونها في كبد كأولئك الذين يشقون حياتهم بمشقة وعناء، بل إنهم فاعلون. وغالباً ما يتعرضون للاحتقار والاستهجان لأنهم يمزحون ويَلهون في الوقت غير المناسب. هؤلاء ليس لديهم توقيت جيد لما يقومون به لأنهم يدركون أنه لا معنى لهذه المقولة "الشيء المناسب في المكان المناسب". إنهم يحبون التغيير والثورة على المألوف، ومع ذلك فهم لا يعتدون على الآخرين إذا مزحوا؛ فلا يستخدمون التهكم على الآخرين كوسيلة لإثارة الضحك. هم لا يسخرون من الناس بل يضحكون معهم. إنهم يسخرون من الحياة، ويعتبرون أن الأمر كله يدعو للضحك حتى وإن كانوا يسعون لإثارة الضحك عن قصد في بعض المواقف. وحينما يقفون وقفة المتأمل للحياة يعرفون أنهم غير ذاهبين إلى مكان بعينه، وتكون لديهم القدرة على الاستمتاع، وإشاعة جو نفسي يمكن أن يختار في ظله الآخرون البهجة والمتعة لأنفسهم. هؤلاء ينشرون جو المرح والضحك أينما وُجدوا.

هؤلاء هم الذين يتقبلون أنفسهم دون شكوى. إنهم يعرفون أنهم بشر، وأن طبيعتهم هذه تتضمن سمات وخصائص بشرية معينة. هم يعرفون حقيقة مظهرهم ويتقبلونه. إن كانوا طوالاً فبها ونعمة، وإن كانوا قصاراً فلا بأس من ذلك. الصلع شيء جميل وكذلك كثافة الشعر. يمكنهم أن يعيشوا متقبلين العرق؛ فهم واقعيون مع أنفسهم ومع طبيعة أجسامهم. لقد تقبلوا أنفسهم وبذلك فهم أكثر الناس طبيعية وواقعية. هم لا يتوارون وراء المساحيق ولا يعتذرون على ظهورهم بمظهر معين. هم لا يعرفون الشعور بالمهانة والانكسار بسبب أي شيء طبيعي أو خصيصة بشرية فيهم. هم يحبون أنفسهم

ويتقبلون طبيعتهم وهيئتهم. وبالمثل فإنهم يتقبلون الطبيعة بأكملها بحالها التي هي عليها، دونما أن يتمنوا أن لو كانت على غير ذلك. لا يتذمرون من الأشياء التي لن تتغير كالموجات الحارة أو العواصف المطيرة أو الماء البارد. هم يتقبلون أنفسهم والعالم على النحو الذي عليه، فلا اعتراض ولا شكوى ولا أنين بل تقبل كل شيء ببساطة. إنك إن تتبعت حياتهم على مدى سنوات فلن تسمع منهم أبداً أي شيء يدل على الاستخفاف بالذات أو التحسر. سوف تجدهم أناساً فاعلين. سوف تجدهم يتقبلون العالم على حاله كالطفل الذي يتقبل العالم الطبيعي ويستمتع به لأنه جدير بذلك.

إنهم يقدرون العالم الطبيعي. ويحبون الخروج إلى الطبيعة ويستمتعون بالسير وسط هذه الطبيعة النقية والأصيلة. وهم يعشقون أشياء على وجه الخصوص؛ كالجبال وغروب الشمس والأنهار والزهور والأشجار والحيوانات وكل الكائنات النباتية والحيوانية. هم طبيعيون مثلهم في ذلك مثل بقية الناس، ويتسمون بالعفوية والبساطة، ويعشقون البساطة الطبيعية في الكون بأكمله. لا يشغلهم البحث عن الحانات أو الملاهي الليلية أو الحفلات أو المؤتمرات أو الاجتماعات المغلقة وما إلى ذلك، رغم أنه من المؤكد أنهم قادرون على الاستمتاع بكل هذه الأنشطة لأقصى حد. هم في سلام مع الطبيعة رغم أنهم قادرون على العمل والإنجاز في دنيا الناس. وهم قادرون أيضاً على تقدير ما قد أصبح تافهاً في نظر الآخرين ولا يصيبهم عناء من غروب الشمس أو من رحلة في الغابات. فالطائر المحلق في السماء يمثل منظراً جميلاً يستمتعون به مراراً وتكراراً. فلا يتضايقون من يرقانة الفراشة، ولا تزعجهم القطة التي تلد صغارها.

إنهم يقدرون ببساطة كل شيء. قد يعتبر البعض ذلك تكلفاً منهم، لكنهم لا يلتفتون إلى ما يظنه الآخرون؛ فهم مشغولون للغاية بعظم ما لديهم من مهام لتحقيق الإشباع لذواتهم في لحظة الحاضر.

إن لهم رؤية وإدراك لسلوكيات الآخرين. فما قد يبدو بالنسبة للآخرين معقداً أو مطلسماً، يُرى من جانبهم على أنه واضح ومفهوم. إن المشكلات التي تعيق الكثيرين غيرهم تعتبر بالنسبة لهم مجرد أشياء ثانوية. فغياب الاستغراق العاطفي في المشكلات عند هؤلاء يجعلهم قادرين على التغلب على العوائق التي تظل في نظر الآخرين أسواراً يستحيل تخطيها. هم يتأملون أنفسهم كذلك، ويدركون بسرعة ما يحاول الآخرون أن يفعلونه بهم. يمكنهم أن يهزوا أكتافهم استهجاناً وتجاهلاً في حين يغضب الآخرون ويصابون بالجمود والسلبية. إنهم لا يتحيرون أو يرتبكون، فما قد يبدو مُحيراً أو مستحيلاً لأغلب الناس كثيراً ما يرونه عارضاً بسيطاً له حل متوفر لديهم.

هم لا يعانون من أي مشكلات في عالمهم العاطفي. فبالنسبة لهؤلاء ليست المشكلة أكثر من كونها عائقاً يمكن التغلب عليه، ولا تعتبر المشكلة في نظرهم تقييماً أو انعكاساً لشخصياتهم. فقيمتهم الذاتية محفوظة، ومن ثم فإنهم ينظرون إلى المؤثرات الخارجية بموضوعية لا على أنها تهديد لقيمتهم. هذه واحدة من السمات التي يصعب فهمها لأن أغلب الناس يفزعون بسهولة بسبب الأحداث الخارجية والأفكار والناس المحيطين بهم. أما الأسوياء الذين يتمتعون بالاستقلالية لا يعرفون الخوف أو الرهبة، وهذه الخصيصة الفريدة قد تجعلهم مُهابين من قبل الآخرين.

وهؤلاء لا يدخلون أبداً في شجار لا نفع من ورائه. فهم ليسوا كمن يقفزون على الحبال في السيرك كي يلفتوا الأنظار إليهم أو يختلقوا المبررات ليعطوا أهمية لأنفسهم. أما إذا كان الشجار سيحقق تغييراً لهم فإنهم سيقومون بذلك، لكنهم يدركون أنه لا داعي للشجار إن لم تكن هناك جدوى من ورائه. إنهم ليسوا ممن يضحون بأنفسهم، بل هم قوم فاعلون. وهم أيضاً مساعدون للآخرين. فهم دائماً منهمكون في جعل حياة الآخرين أكثر سعادة أو أكثر احتمالاً. هم المحاربون الذين في طليعة من يسعون إلى التغيير الاجتماعي ومع ذلك فإنهم لا يحملون معهم تلك الصراعات والأزمات إلى فُرُشهم كل ليلة لئلا تتوفر الأرض الخصبة للإصابة بالقرح أو بأمراض القلب أو بغيرها من الأمراض العضوية. إنهم لا يستطيعون أن يكونوا نسخة متكررة من أحد، وكثيراً ما لا يلحظون حتى الاختلافات الجسدية بين الناس بما في ذلك الفروق السلالية والعرقية والحجمية والجنسية. هم لا يتسمون بالسطحية فيحكمون على الآخرين من خلال مظهرهم وفي حين أنهم قد يبدون أنانيين أو متعبين فإنهم يقضون قدراً كبيراً من أوقاتهم في خدمة الآخرين. لماذا؟ لأنهم يحبون أن يكونوا على هذا النحو.

هؤلاء لا يعرفون الوهن بسبب المرض. إنهم لا يرضون بأن تُقعدهم الإصابة بالبرد أو بآلام الرأس، فهم مؤمنون بقدرتهم على تخليص أنفسهم من تلك العلل، ولا يحدثون الناس بأخبارهم وبمدى ما هم عليه من حالة سيئة أو تعب شديد أو أمراض ألمت بأجسامهم. إنهم يتعاملون مع أجسامهم بطريقة طيبة. فهم يحبون أنفسهم، ومن ثم فهم يأكلون بطريقة جيدة ويتمرنون بانتظام

(كطريقة للحياة)، ويرفضون أن يذوقوا مرارة الضعف والوهن التي تجعل الناس لا حول لهم ولا قوة لفترات متفاوتة من الزمن. هم يحبون أن يعيشوا بشكل طيب ويحققون ما أرادوا لأنفسهم.

وهناك سمة أخرى مميزة لهؤلاء الأفراد المحققين والمشبعين لأنفسهم وهي الصدق. هم لا يعرفون المراوغة في إجاباتهم كما أنهم لا يتظاهرون بشيء أو يكذبون في شيء. فهم يرون أن الكذب تشويه لحقيقتهم ولواقعهم، وهم ليس لديهم استعداد لأن يشاركوا في تلك السلوكيات المضللة للذات. وفي حين أنهم يتمتعون بالخصوصية إلا أنهم أيضاً يتجنبون القيام بتشويه الحقائق بهدف حماية الآخرين. هم يعرفون أنهم مسئولون عن عالمهم الخاص بهم وكذلك الآخرون. وهكذا فإنهم يتصرفون بطرق سوف يُنظر إليها كثيراً على أنها قاسية، لكنهم في الحقيقة وبكل بساطة يتركون للآخرين الفرصة كي يتخذوا قراراتهم الخاصة بهم. فهم يتعاملون بفعالية مع ما هو كائن بالفعل لا ما هم يرغبون في أن يكون.

هؤلاء الأشخاص لا يعرفون اللوم. فهم ذاتيون في توجهاتهم الشخصية، ويرفضون أن يحملوا الآخرين المسئولية تجاه حالهم الذي هم عليه. وبالمثل فهم لن يقضوا وقتاً كبيراً في الحديث عن الآخرين والتركيز على ما قد قام به شخص أو ما أخفق في القيام به. فهم لا يتحدثون عن الناس بل يتحدثون معهم. إنهم لا يلومون الآخرين بل يساعدون أنفسهم كما الآخرين لتحديد على من تقع المسئولية. إنهم ليسوا ممن يحبون القيل والقال أو ممن ينشرون الإشاعات المغرضة. هم مشغولون للغاية كي يعيشوا حياتهم بفعالية

حتى أنه ليس لديهم أي وقت لهذا النفاق الذي يملأ حياة الكثير من الناس. الفاعلون يعملون أما الناقدون يلومون ويشكون.

هؤلاء الأفراد لا يشغلهم كثيراً النظام والتنسيق والترتيب في حياتهم، فهم لديهم أسلوب ونهج خاص بهم لكن لا يشعرون بالحاجة إلى أن تنسجم الأشياء والناس مع تصوراتهم عن الحال الذي ينبغي أن يكون عليه كل شيء. فهم لا يُوجبون على أحد شيئاً، بل يعتبرون أن لكل فرد الحرية في أن يختار لنفسه ما يشاء، وأن تلك الأشياء التافهة التي تصيب الآخرين بالجنون هي ببساطة مجرد نتائج مترتبة على قرار شخص آخر. إنهم لا يرون أن العالم ينبغي أن يسير على نحو معين. إنهم غير مغالين في الانشغال في النظافة والنظام. هم يحيون بفعالية، وإذا لم ينسجم أي شيء مع ما يفضلون فإنهم يجدون هذا الأمر لا بأس منه. وهكذا فإن التنظيم بالنسبة لأولئك الأفراد يعتبر مجرد وسيلة مفيدة لا غاية في حد ذاته. وبسبب افتقارهم إلى عُصاب التنظيم فإنهم مبدعون. وهم يهاجمون أي تدخل في أسلوبهم الفريد سواء كان ذلك في صنع الحساء أو في كتابة تقرير أو في تهذيب الحشائش. هم يستخدمون خيالهم في كل ما يفعلون فتكون النتيجة إنجازهم لكل شيء بإبداع، كما أنهم ليسوا مقيدين بطريقة معينة. إنهم لا يستشيرون الكتيبات أو يسألون الخبراء. وبكل بساطة يقومون بمهاجمة المشكلة من حيث يرون أنه مناسب. هذا هو الإبداع وهم يتمتعون به بلا منازع.

هؤلاء هم الأشخاص الذين لديهم مستويات فائقة من الطاقة والنشاط. يبدو أن هؤلاء لا يحتاجون إلا قليلاً من النوم، ومع ذلك فهم مقبلون على الحياة. إنهم فاعلون ويتمتعون بالصحة النفسية.

فهم يفجرون دفعات هائلة من طاقاتهم للقيام بإتمام مهمة معينة لأنهم اختاروا لأنفسهم القيام بها على اعتبار أنها نشاط أو عمل يحقق لهم إشباعاً في لحظة الحاضر. وطاقتهم هذه ليست خارقة أو أسطورية، ولكنها ببساطة ناتجة عن حب الحياة وحب كل ما فيها من أنشطة. إنهم لا يعرفون كيف يشعرون بالملل. فكل أحداث الحياة تتيح الفرص للعمل وللتفكير وللشعور وللعيش، وهؤلاء يعرفون كيف يوظفون طاقاتهم في كل مواقف وظروف الحياة بالفعل. وإذا حدث أن تم حبسهم فإنهم يستغلون عقولهم وتفكيرهم بطرق إبداعية لتجنب حالة الجمود والشلل التي يسببها فقدان الاهتمام. لا يعرف الملل إلى حياة هؤلاء سبيلاً لأنهم قادرون على توجيه نفس الطاقة التي لدى الآخرين بطرق فعالة وبناءة بالنسبة لهم.

هؤلاء أيضاً لديهم رغبة دائمة في الاستطلاع وطلب المزيد. إنهم لا يكتفون أبداً بما يعرفون، بل يستمرون في البحث عن المزيد، ولديهم الرغبة دائماً في التعلم في كل لحظة من لحظات حياتهم. أما وجوب قيامهم بأمر ما على نحو صحيح أو القيام به على نحو خاطئ فلا يشغلهم هذا الأمر كثيراً. فإذا اخفقوا في شيء أو لم يتم لهم أمر على خير وجه فإنهم يطرحونه جانباً بدلاً من التفكير ملياً فيه والأسى والندم على ما كان. هم باحثون عن الحقيقة بهدف التعلم، ودائماً ما يكونون متحمسين لتعلم المزيد، ولا يساورهم أبداً الاعتقاد بأنهم قد بلغوا مبلغهم. فإن كانوا عند مصفف الشعر، جاءتهم الرغبة في تعلم طريقة قص الشعر وتصفيفه. ولا يشعرون أبداً أو يتصرفون مطلقاً على أساس كونهم أسمى من غيرهم مُظهرين شاراتهم ونياشينهم للآخرين ليمتدحوهم ويثنوا عليهم. فهم يتعلمون

من الأطفال وسماسرة البورصة والحيوانات. هؤلاء لديهم رغبة في معرفة المزيد عن معنى أن تكون حداداً أو طاهياً أو صياداً أو نائباً لرئيس الشركة. إنهم متعلمون وليسوا معلمين. فهم لا يكتفون أبداً بما يعرفون ولا يعرفون كيف يتصرفون كما لو كانوا أسمى من غيرهم، لأنهم لا يشعرون بهذا أبداً. كل شخص، وكل شيء، وكل حدث يمثل فرصة أمامهم للمزيد من المعرفة. هؤلاء يسعون لإشباع اهتماماتهم، ولا ينتظرون أن تأتيهم المعلومات على طبق من فضة بل يتعقبونها ويسعون وراءها. وهم لا يخشون التحدث إلى النادلة أو يتحرجون من سؤال طبيب الأسنان عن شعوره وهو يضع يديه طوال اليوم في أفواه الناس كما أنهم لا يخافون من أن يسألوا شاعراً عن معنى هذا البيت أو ذاك.

إنهم لا يخشون الفشل. وفي الحقيقة فإنهم غالباً ما يرحبون به. إنهم لا يجعلون من نجاحهم في أي عمل ينجزونه مقياساً لنجاحهم كبشر. ولأن قيمتهم الذاتية تنبع من داخلهم فهم يستطيعون أن ينظروا لأي حدث خارجي بموضوعية على أساس كونه فعالاً أم غير فعال. هم يعرفون أن الفشل ليس إلا وجهة نظر يعبر عنها شخص آخر، وهم لا يخشونه لأنه لا يمكن أن يؤثر في قيمتهم الذاتية في شيء. وهكذا فإنهم يجربون كل شيء ويشاركون في أي شيء حتى لمجرد أنه ممتع ومُسلٍ ولا يخشون أبداً من وجوب أن يبرروا أفعالهم وأنفسهم. وكذلك فإنهم لا يختارون لأنفسهم أبداً الشعور بالغضب في أي موقف معوِّق. وباستخدام نفس المنطق في التفكير (دون الحاجة إلى مراجعة هذا المنطق في كل مرة إذ أنه قد أصبح بمثابة أسلوب حياة بالنسبة لهم) فهم لا يقولون لأنفسهم إن

الآخرين يجب أن يتصرفوا بشكل مختلف، وإن الأحداث ينبغي أن تتبدل. إنهم يقبلون الآخرين على حالهم، ويسعون جاهدين لتغيير الأحداث التي لا يحبونها. وهكذا يستحيل الغضب عند هؤلاء لأنهم لا يعلقون آمالاً أو توقعات على الآخرين. هؤلاء هم الناس الذين لديهم القدرة على التخلص من المشاعر المدمرة للذات في كل الأحوال، وعلى تسهيل تلك المعززة للذات.

أولئك الأفراد السعداء يظهرون نوعاً من الافتقار الرائع إلى الدفاعية. فهم لا يقومون بلعب ألعاب معينة محاولين التأثير في الآخرين. وهم لا يرتدون ملابسهم على النحو الذي يرضي الآخرين، ولا يسعون جاهدين لتبرير أنفسهم وأفعالهم. إنهم يتسمون بالبساطة والطبيعية، ولن ينزلقوا أبداً في افتعال قضايا جدلية حول أشياء عظُمت أو صغرت. إنهم لا يحبون الجدل المحتدم بل وبكل بساطة يعرضون آراءهم ويستمعون إلى الآخرين، ويدركون أنه لا جدوى من محاولة إقناع شخص آخر لأن يكون على النحو الذي هم عليه. سوف يقولون ببساطة "حسناً، إننا فقط مختلفان، ولسنا في حاجة لأن تتفق آراؤنا". فيتركون الأمور تسير بطبيعتها دونما الحاجة إلى الانتصار في جدل أو التمكن من إقناع الخصم بخطأ موقفه. إنهم لا يخافون أبداً من أخذ انطباع سيئ عنهم، لكنهم لا يسعون لذلك.

قيم هؤلاء ليست محلية أو محدودة. فهم لا يقصرون حياتهم على نطاق الأسرة أو الحي أو المجتمع أو المدينة أو الولاية أو الدولة. بل يعتبرون أنفسهم منتمين إلى الجنس البشري بأكمله، ولا يرون أن النمساوي العاطل أفضل أو أسوأ حالاً من عاطل من ولاية كاليفورنيا. إنهم لا يشعرون بالولاء أو الانتماء لوطن واحد فقط، بل

يرون أنفسهم جزءاً من الإنسانية جمعاء. هم لا يطربون أو يفرحون لمقتل المزيد من الأعداء لأن أعداءهم بشرٌ كما الأصدقاء. فالحواجز التي يضعها الناس لأنفسهم لتحديد حدودهم لا يتقيد بها هؤلاء. إنهم يتخطون الحواجز التقليدية التي غالباً ما تجعل الآخرين يصنفونهم على أنهم متمردون أو حتى خائنون لأوطانهم.

وليس لدى هؤلاء أبطال أو أشخاص مبجلين. فهم يرون الناس جميعاً على أنهم بشر، ولا يضعون أحداً منهم في مكانة أعلى من مكانتهم. هم لا يلحون في طلب العدالة في كل وقت وفي جميع الأحوال. وعندما يكون لدى شخص ما امتيازات أكثر منهم، يرون أن ذلك منفعة ومكسب لهذا الشخص، ولا يرون أن ذلك مدعاة لأن يشعروا هم بعدم الرضا والتعاسة. وعندما يلعبون مع منافس لهم، تكون لديهم الرغبة في أن يبلي هذا المنافس بلاءً حسناً دون أن يتمنوا أن يكون أداؤه ضعيفاً وسيئاً كي يفوزا عن طريق تخلف منافسهم. إنهم يرغبون في أن يكونوا ظافرين وفاعلين اعتماداً على أنفسهم لا من خلال نواحي القصور الموجودة في الآخرين. هم لا يصرون على أن الجميع موهوبون بطريقة متكافئة، لكنهم يبحثون عن السعادة في داخلهم. هم ليسوا بنقاد كما أنهم لا يسعدون بمحن الآخرين. إنهم مشغولون بأنفسهم لدرجة أنهم لا يجدون وقتاً لمراقبة ما يقوم به جيرانهم.

أهم ما في الموضوع أن هؤلاء أفراد يحبون أنفسهم، وتحفزهم الرغبة في النمو، ودائماً ما يتعاملون مع أنفسهم بصورة طيبة حينما تتاح لهم الفرصة. ليس لدى هؤلاء أي مجال لرثاء أو لنبذ أو لكراهية الذات. إن سألت أحدهم "هل تحب نفسك؟"، سوف تحصل على

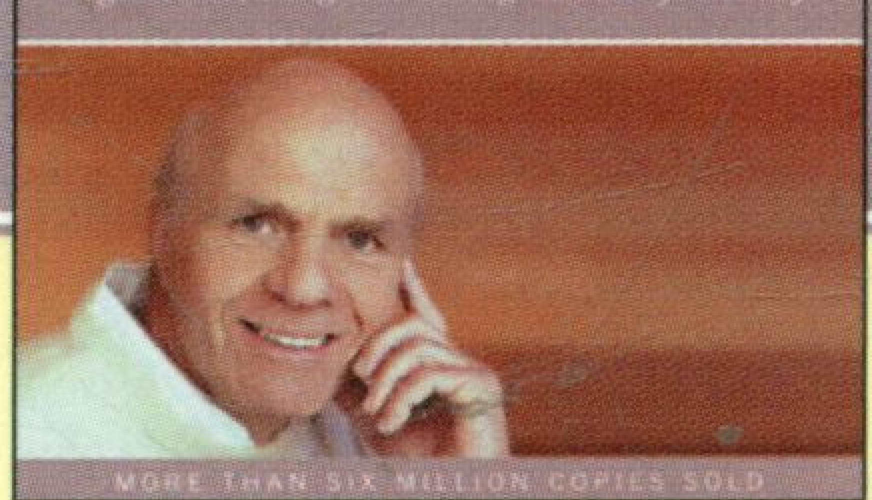
رد مدو "بالطبع أحبها وأنا راضٍ عنها". إن هؤلاء كالطيور النادرة حقاً. فكل يوم يمثل لهؤلاء بهجة وسعادة. فيستمتعون بتلك البهجة، ويعيشون كل لحظة من لحظات حاضرهم. ولا يعني ذلك أن هؤلاء ليست لديهم مشكلات، لكنهم متحررون من الجمود العاطفي الذي يترتب على المشكلات. ومقياس الصحة العقلية عند هؤلاء لا يقوم على أساس أتعثروا أم لا، وإنما على أساس ما يقومون به إن تعثروا. أيستكين هؤلاء ويئنون وينتحبون إن تعثروا؟ لا، بل ينهضون من كبوتهم وينفضون الغبار عن أنفسهم ويواصلون مسيرة الحياة. إن الأشخاص المتحررين من كل مواطن الضعف لا يتعقبون أو يبحثون عن السعادة. هم يعيشون فتكون السعادة إثابة لهم على عيشهم.

والمقتطف التالي من Reader's Digest وهو عن السعادة، يلفت أنظارنا إلى العيش بطريقة فعالة؛ والذي نتحدث عنه:

> ليس هناك من شيء على ظهر البسيطة يبعدنا عن السعادة أكثر من محاولة البحث عنها. لقد وصف المؤرخ "ويل ديورانت" كيف أنه بحث عن السعادة في المعرفة فلم ينل سوى خيبة الأمل، ثم بحث عن السعادة في السفر، ولم يحظ سوى بالملل، وبحث عن السعادة في الثراء فلم يجد غير الاضطراب والقلق، وبحث عن السعادة في الكتابة فلم يجد إلا العناء والمشقة. وفي أحد الأيام رأى امرأة تنتظر في سيارة صغيرة وبين ذراعيها طفل نائم. ثم نزل رجل من أحد القطارات وأتى إليها وقبلها وقبل الطفل برقة وحنان حتى لا يوقظه. ثم قاد الرجل السيارة بأسرته، وترك "ديورانت" في حالة من الذهول إذ أنه أدرك المعنى الحقيقي للسعادة. ثم

استرخى واكتشف "أن كل جانب وكل عمل وكل نشاط من أنشطة الحياة الطبيعية يحقق نوعاً من المتعة والبهجة".

من خلال استغلالك لكل لحظات حاضرك حتى تحقق لنفسك أعلى درجة من درجات الإشباع وتحقيق الذات، سوف تكون واحداً من بين هؤلاء ولن تكون من بين من يراقبون. حقاً إنها لفكرة رائعة أن تتحرر من مواطن الضعف؛ يمكنك أن تُقدم على هذا الاختيار من الآن؛ إن أردت ذلك.

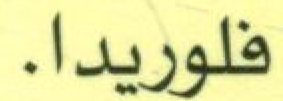


حرر نفسك من التفكير السلبي!

إذا كنت مبتلي بالإحساس بالذنب أو القلق، وتجد نفسك تقع عن غير قصد في نفس الأنماط القديمة المدمرة للذات، إذًا فلديك "مواطن ضعف"، وهي نواحي كاملة من توجهك نحو الحياة تعمل كعوائق أمام نجاحك وسعادتك.

إذا كنت تعتقد أنك تفتقر إلى السيطرة على مشاعرك وردود أفعالك، فإن **د. داير** سيكشف لك كيف تتولى مسئولية نفسك وإلى أي مدى أنت تترك المواقف الصعبة تؤثر فيك. إذا كنت تقضي المزيد من الوقت في القلق بشأن ما يفكر به الآخرون بدلاً من العمل على ما تريده وتحتاجه أنت، فإن **د. داير** سيوجّهك إلى الطريق نحو الاعتماد الحقيقي على الذات. بدءًا من مشاكل الصورة الذاتية إلى مشاكل الاعتماد الزائد على الآخرين، يوفر لك **د. داير** الأدوات التي تحتاج إليها من أجل الاستمتاع بحياتك إلى أقصى مدى.

د. واين داير هو المؤلف صاحب أفضل مبيعات لعشرين كتابًا، وحاصل على درجة الدكتوراه في الاستشارات النفسية. يقدم **د. داير** محاضراته عبر الولايات المتحدة الأمريكية لمجموعات تصل أعدادها إلى الآلاف، ويظهر بصورة منتظمة في الراديو والتليفزيون. يعيش **د. داير** مع عائلته في جنوب فلوريدا.





ISBN 628-1072-03-001-8



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مُجرد مكتبة